



# 7月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：きゅうしょくどけいをまもろう～



令和8年6月30日  
江戸川区立 宇喜田小学校  
校長 中田 伸 代  
栄 養 士

に ち	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとなる	みどり からだのちようしを ととのえる		
1 水	○	ごはん	きゅうにゆう(飲用), とりにく, たまご, なまあげ, みそ, わかめ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, きりぼしだいこん, さやいんげん, こまつな, もやし, キャベツ, にんにく, しょうが	550 kcal 25.0 g 19.4 g 1.9 g	
2 木	○	てづくりパン (えだまめチーズ)	だいずのチリコンカン えびとはるさめのサラダ パイナップル	ハム, チーズ, ぶたにく, ぎゅうにゆう(飲用), だいず, えび	マヨネーズ(卵無), あぶら, こむぎこ, じゃがいも, はるさめ, さとう	たまねぎ, えだまめ, にんにく, にんじん, エリンギ, トマト, だいこん, キャベツ, こまつな, レモン, パイナップル	628 kcal 28.0 g 26.4 g 2.2 g
3 金	○	ごはん	あじのねぎみそやき あげ豆腐のサラダ こまつなとなめこのみそしる すいか	ぎゅうにゆう(飲用), あじ, みそ, とうふ, おかか, ちりめんじゃこ, あぶらあげ	こめ, むぎ, さとう, こむぎこ, でんぶん, あぶら, ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ, だいこん, なめこ, こまつな, すいか	569 kcal 26.5 g 17.7 g 1.8 g
6 月	○	郷土料理-埼玉県- かてめし	ゼリーフライ こまつなのごまずあえ モロヘイヤじる	あぶらあげ, たまご, ぎゅうにゆう(飲用), おから, とうにゆう, ツナ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ, ごま, でんぶん	ごぼう, にんじん, しいたけ, ずいき, さやいんげん, ねぎ, たまねぎ, こまつな, キャベツ, コーン, だいこん, えのきたけ, モロヘイヤ	565 kcal 19.8 g 18.2 g 2.0 g
7 火	○	「七夕(7/7)」給食 さけのたなばたらしずし	いかのごまふうみやき そうめんじる たなばたサイダーポンチ	たまご, さけ, のり, ぎゅうにゆう(飲用), いか, とりにく, あぶらあげ, かんてん, かまぼこ(卵無)	こめ, むぎ, さとう, ごま, あぶら, そうめん	れんこん, かんぴょう, しいたけ, にんじん, ねぎ, さやえんどう, しょうが, たまねぎ, しめじ, こまつな, オクラ, ぶどうジュース, おうとう, パイナップル, ナタデココ	592 kcal 29.5 g 16.9 g 2.1 g
8 水	○	プルコギどん	きりぼしだいこんのナムル かんこくふうわかめスープ オレンジ	ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゆう(飲用), わかめ, とうふ	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, ごま, あぶら, はるさめ	たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, もやし, たら, こまつな, きりぼしだいこん, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, コーン, ねぎ, オレンジ	593 kcal 23.7 g 21.1 g 1.8 g
9 木	○	3年生がかわをむいてくれます! ひやしちゅうか	レバーとだいずのカリントあげ ゆでとうもろこし	ハム, わかめ, たまご, ぎゅうにゆう(飲用), レバー, だいず	ラーメン, あぶら, ごま, さとう, でんぶん, じゃがいも	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, とうもろこし	603 kcal 29.0 g 23.1 g 1.8 g
10 金	○	ごはん スタミナなっとう	さばのレモンしょうゆあん だいこんとしらすのサラダ とうふとたまねぎのみそしる	とりにく, なっとう, ぎゅうにゆう(飲用), サバ, おかか, みそ, しらすぼし, とうふ	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, あぶら, ごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, レモン, キャベツ, きゅうり, だいこん, こまつな, パプリカ, たまねぎ, しめじ, ねぎ	580 kcal 27.4 g 20.7 g 2.1 g
13 月	○	タコライス	ジュリエンスープ キャロットケーキ	ぶたにく, チーズ, こうやどうふ, ベーコン, ぎゅうにゆう(飲用), とうにゆう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, こめこ, さとう, ふんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, キャベツ, パセリ, オレンジジュース	666 kcal 23.5 g 23.3 g 2.1 g
14 火	○	きなこあげパン	やきにくサラダ ひすいわんたんスープ れいとうみかん	きなこ, とりにく, ぎゅうにゆう(飲用), ぶたにく, わかめ	ミルクパン, さとう, あぶら, ごま, はるさめ, ワンドンのかわ	ごぼう, にんにく, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, たまねぎ, しめじ, はくさい, しょうが, こまつな, ねぎ, みかん	526 kcal 22.3 g 21.4 g 2.1 g
15 水	○	たことえだまめのごはん	めひかりのいそべあげ ぶたにくとあつあげのもの とうがんじる	たこ, こんぶ, めひかり, ぎゅうにゆう(飲用), あおのり, ぶたにく, なまあげ, とりにく, かまぼこ(卵無)	こめ, もちごめ, ごま, こむぎこ, でんぶん, あぶら, こんにやく, さとう	えだまめ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, とうがん, みつば	549 kcal 25.4 g 18.5 g 2.0 g
16 木	○	*セレクト給食* ~おかずセレクト~ なつやさいカレーライス 1学期 給食最終日	*とりにくのからあげ(セレクト) *ローストチキン(セレクト) ひよこまめとツナのサラダ ぎゅうにゆうかんてんポンチ	とりにく, レンズまめ, ぎゅうにゆう(飲用, 調理), ひよこまめ, ツナ, かんてん, れんにゆう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, こまつな, きゅうり, キャベツ, コーン, みかん, パイナップル	704 kcal 25.6 g 24.8 g 1.7 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。  
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

