令和8年

7月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校　長 笠井　三恵子
栄養士 近藤　愛　恵

日	曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 食塩
1	水	麦ごはん　レバーの変わり香味だれ 小松菜とツナの甘酢和え　かきたま汁 美生柑	○	レバーの変わり香味だれは、香味野菜と言われるねぎやしょうがをみそやオイスターソース、ケチャップと混ぜ合わせレバーと絡めました。ごはんにもよく合います。	豚肉　みそ ツナ　とり肉 生揚げ　たまご	米　麦　でん粉 油　さとう じゃがいも	しょうが　にんにく　ねぎ キャベツ　小松菜　もやし にんじん　だいこん えのき　美生柑	550kcal 24.7g 2.0g
2	木	とうもろこしごはん　さけのバター醤油かけ 小松菜とキャベツのごま酢和え　じゃがもち汁	○	今が旬のとうもろこしをごはんに混ぜ込みました。とうもろこしの甘みと香りを楽しんでください。汁物にはじゃがいもで作ったもちもちのお団子が入っています。	さけ　豚肉 油揚げ　みそ	米　麦　ごま でん粉　油　バター ごま油　さとう じゃがいも	とうもろこし　小松菜　キャベツ もやし　にんじん　玉ねぎ えのき　ねぎ	592kcal 25.0g 2.1g
3	金	夏野菜のカレーライス　まめ豆サラダ フルーツヨーグルト	○	【季節の献立】人気のカレーライスに夏野菜と呼ばれるナスやズッキーニ、かぼちゃを使用しました。彩りも良く、いつもとひと味違うカレーです。	とり肉　大豆 ツナ ヨーグルト	米　麦　油 じゃがいも さとう　小麦粉 マーガリン	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　かぼちゃ　キャベツ 赤パプリカ　ズッキーニ　なす きゅうり　小松菜　黄パプリカ えだまめ　レモン　パイン缶 黄桃缶　みかん缶　バナナ	647kcal 21.6g 1.7g
6	月	麦ごはん　茎わかめの佃煮　とり肉の甘酢だれ 小松菜の醤油和え　豚肉と野菜のみそ汁　河内晩柑	○	揚げたとり肉と甘酸っぱいタレは相性抜群です。暑い季節にさっぱりと食べることができるので、ごはんと一緒にもりもり食べましょう。	茎わかめ　みそ とり肉　おかか 豚肉	米　麦　さとう ごま　でん粉 油　ごま油 じゃがいも	しょうが　小松菜　キャベツ もやし　にんじん　ごぼう 玉ねぎ　だいこん　かぼちゃ えのき　河内晩柑	562kcal 25.1g 2.0g
7	火	七夕ちらし寿司　たらの西京焼き 七夕そうめん汁　七夕寒天ポンチ	○	【七夕献立】 7/7は七夕です。ちらし寿司やそうめん汁には星を散りばめ、デザートは星空をイメージした寒天ポンチになっています。	油揚げ　たまご たら　米みそ みそ　粉寒天 かまぼこ	米　さとう 油　そうめん	干し椎茸　たけのこ　にんじん えだまめ　しょうが　玉ねぎ だいこん　オクラ　小松菜 ねぎ　ぶどうジュース パイン缶　みかん缶　黄桃缶 ナタデココ	550kcal 25.8g 2.3g
8	水	枝豆ごはん　ししゃもの南蛮漬け　キャベツのお浸し とうがん汁　メロン	○	【季節の献立】 冬瓜は７月～９月が旬の夏野菜です。冬瓜は沖縄県で出荷の多い食材です。もりもり食べましょう。	とり肉　塩昆布 ししゃも　おかか 豚肉　油揚げ 豆腐　わかめ	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油 じゃがいも	えだまめ　しょうが　ねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん えのき　小松菜　とうがん メロン	578kcal 26.6g 2.6g
9	木	タコライス　もずくとたまごのスープ　ちんすこう	○	【郷土料理：沖縄県】今月の郷土料理は沖縄県です。タコライスやちんすこうは沖縄県で親しまれています。ちんすこうは給食室の手作りです。	豚肉　大豆 チーズ　豆腐 たまご　もずく	米　麦　油 さとう　じゃがいも でん粉　ごま ラード　小麦粉	にんにく　玉ねぎ　エリンギ にんじん　トマト缶　キャベツ コーン　トマト　えのき	616kcal 23.7g 2.0g
10	金	きなこ揚げパン　肉団子スープ　ピリ辛中華サラダ ゆでとうもろこし	○	３年生が旬のとうもろこしの皮むきをしてくれました。今の時期のとうもろこしは甘みが強く、おいしいです。	きな粉　とり肉 豚肉　おから 大豆	油　パン　ごま さとう　でん粉 じゃがいも ごま油　春雨	しょうが　にんじん　もやし ねぎ　キャベツ　小松菜 コーン　とうもろこし	568kcal 23.7g 2.3g
13	月	ジャージャー麺　ガーリックポテト 中華スープ　パイナップルケーキ	○	肉みそと麺がよく合うジャージャー麺は、中国では家庭料理として親しまれていますが、台湾や韓国では外食料理でもあるそうです。	豚肉　大豆 みそ　豆腐 わかめ　たまご	中華めん　油 さとう　でん粉 ごま　ごま油 じゃがいも 小麦粉	きゅうり　もやし　しょうが にんにく　干し椎茸　たけのこ 玉ねぎ　にんじん　しめじ えのき　小松菜　パイン缶	625kcal 25.0g 2.8g
14	火	麦ごはん　ごまじゃこ小松菜ふりかけ いなだのおろしだれ焼き　もやしのごま和え　豚汁	○	いなだは出世魚と呼ばれ、大きくなるとぶりになります。２０㎝～３０㎝のものがいなだと呼ばれます。関西では「はまち」と呼ばれるそうです。	じゃこ　おかか ぶり　豚肉 豆腐　みそ 油揚げ	米　麦　ごま ごま油　さとう 油　じゃがいも こんにゃく	小松菜　だいこん　キャベツ にんじん　もやし　ごぼう	597kcal 29.2g 2.0g
15	水	チーズミートトースト　いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ	○	チーズミートトーストはカレー風味のミートソースを食パンに塗り、チーズをのせて焼き上げます。もりもり食べましょう。	豚肉　大豆 チーズ　とり肉 白いんげん豆 豆乳　牛乳 生クリーム ハム	パン　油　小麦粉 じゃがいも　米粉 ごま　さとう	玉ねぎ　にんじん　コーン パセリ　キャベツ　きゅうり かぼちゃ	606kcal 27.6g 2.1g
16	木	麦ごはん　スタミナ納豆　さばのごま焼き もやしの磯和え　厚揚げのみそ汁	○	さばのごま焼きは、香ばしいごまの香りが食欲をそそります。にんにくを使ったスタミナ納豆はごはんによく合います。もりもり食べましょう。	豚肉　納豆 さば　のり 生揚げ　みそ	米　麦　油 さとう　ごま じゃがいも	にんにく　葉ねぎ　しょうが にんじん　小松菜　もやし キャベツ　だいこん　ねぎ えのき	579kcal 28.7g 1.8g
17	金	カレーピラフ　アジフライ　ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ　もも寒天	○	【リザーブ給食】 あさがお ランチ	とり肉　あじ 豆腐　粉寒天	米　麦　油 マーガリン パン粉　小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ 赤パプリカ　エリンギ グリンピース　きゅうり　人参 コーン　キャベツ　えのき 小松菜　ももジュース　白桃缶	611kcal 23.7ｇ 1.8ｇ
		ガーリックピラフ　アジフライ　ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ　オレンジ寒天	○	【リザーブ給食】 ひまわり ランチ	とり肉　あじ 豆腐　粉寒天	米　麦　油 マーガリン パン粉　小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ 赤パプリカ　エリンギ コーン　きゅうり　人参 キャベツ　えのき　小松菜 オレンジジュース　みかん缶	602kcal 23.9ｇ 2.3ｇ

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

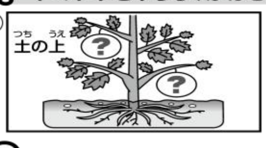
7月の目標	正しい姿勢で食べましょう

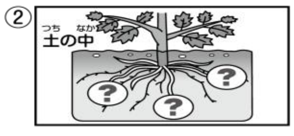
7月17日(金)はリザーブ給食です！

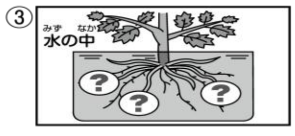
リザーブ給食とは、2種類の組み合わせの給食から、自分の食べたいと思う方を選んで、事前に予約（リザーブ）する給食です。今回は、「主食」と「デザート」が違う2種類の組み合わせから選びます。7月の最初に、希望を取りますので、それまでにどちらを選ぶか考えておいてくださいね。

夏の食べもの 3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

① 

② 

③ 

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

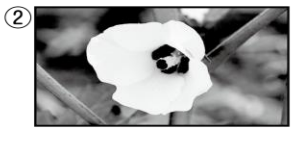
①

②

③

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

①

② 

③

こたえ　Q1=①　Q2=③［病気の予防に役立つ働きがある］　Q3=②［①…なす　③…きゅうり］