



# 令和6年 7月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	わかめごはん おからコロッケ ピリカラみそ汁	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、豚ひき肉、ひじき、おから、豆乳、おから、豚肉、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉(乳卵無)、こんにやく、乾パン粉(乳卵無)、白すりごま	ごぼう、にんじん、玉葱、もやし、こまつな、だいこん、干し椎茸、えのきたけ	597 kcal 19.6 g 21.9 g 2.4 g
2火	金時豆の五目ごはん さけの塩麹焼き じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、鶏こま、金時豆、さけ、くきわかめ、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、こんにやく、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	559 kcal 27.3 g 19.3 g 3.0 g
3水	チーズトースト いんげん豆とたこのカレー煮 コーンサラダ	○	飲用牛乳、スライスチーズ、豚こま、白いんげん豆、たこ、イカ	食パン、ソフトフランスパン、マーガリン(乳無)、オリーブ油、油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、さとう	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、コーン、きゅうり、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	570 kcal 26.2 g 23.3 g 2.5 g
4木	チンジャオロース丼 大豆といりこのポリポリ揚げ わかめスープ	○	飲用牛乳、豚せん切り、かたくちいわし、大豆、豚こま、わかめ	精白米、粒麦、油、でん粉、三温糖、ごま油、アーモンド、油、さとう、じゃがいも、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ	599 kcal 26.6 g 17.7 g 2.1 g
5金	七夕寿司 そうめんじる ぶどう寒天ポンチ	○	飲用牛乳、油揚げ、凍り豆腐、たまご、さざみり、ししゃも、あおのり、鶏こま、木綿豆腐、かまぼこ(卵無)、粉寒天	精白米、さとう、白ごま、三温糖、油、小麦粉、そうめん(卵無)	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、さやえんどう、玉葱、ねぎ、オクラ、ぶどうジュース、パイナップル、ナタデココ、みかん缶	615 kcal 24.1 g 18.0 g 2.7 g
8月	手作り小松菜ナン ジャーマンポテト ビクルス	○	飲用牛乳、ヨーグルト、牛乳、豚レバー、豚ひき肉、ひよこまめ、レンズまめ、ベーコン(卵乳無)	小麦粉、強力粉、さとう、バター、オリーブ油、油、三温糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、じゃがいも	こまつな、にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、エリンギ、トマト缶詰、グリーンピース、パセリ、きゅうり、キャベツ	635 kcal 25.0 g 25.4 g 2.7 g
9火	麦ごはん 厚焼きたまご ごまいりみそ汁	○	飲用牛乳、塩ざけ、鶏ひき肉、たまご、焼き竹輪(卵無)、おから、白みそ、わかめ	精白米、押麦、ごま油、白ごま、油、三温糖、じゃがいも、練りごま、白すりごま	こまつな、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ	554 kcal 26.5 g 19.2 g 2.4 g
10水	冷やし五目うどん 芋もち フルーツみつ豆	○	飲用牛乳、豚こま、えんどう豆	冷凍うどん、油、三温糖、さとう、じゃがいも、白すりごま、でん粉、油	にんにく、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、ナタデココ	588 kcal 19.3 g 18.4 g 2.7 g
11木	枝豆ごはん さばの辛味焼き かみなり汁	○	飲用牛乳、さば、油揚げ、木綿豆腐、たまご、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	えだまめ、しょうが、切干しだいこん、にんじん、だいこん、ねぎ	566 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 g
12金	コーンピラフ アーモンドサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳、ほっけ、豚こま	精白米、マーガリン(乳無)、油、でん粉、三温糖、さとう、アーモンド、マカロニ(卵乳無)	にんじん、玉葱、しめじ、コーン、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、小玉すいか	597 kcal 21.6 g 22.0 g 2.6 g
16火	小松菜ジャージャー麺 スーラータン ゆでとうもろこし	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、豚こま、たまご、絹ごし豆腐	油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、とうもろこし	549 kcal 26.3 g 23.3 g 2.8 g
17水	ごはん 西湖豆腐 あさりのカリッとサラダ	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、木綿豆腐、あさり	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、油、さとう、でん粉、小麦粉、三温糖	こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、トマト、ねぎ、チンゲン菜、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、オレンジ	572 kcal 25.7 g 21.0 g 2.2 g

セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れないようにしましょう。  
豆腐団子の中華スープ、牛乳、こまつなサラダは共通のメニューです。

18木	きなこ揚げパン 豆腐団子の中華スープ こまつなサラダ	A	飲用牛乳、きな粉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ	ショートニングパン、油、グラニュー糖、さとう、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、メロン	559 kcal 21.8 g 27.3 g 2.4 g
	ココア揚げパン 豆腐団子の中華スープ こまつなサラダ	B	飲用牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ	ショートニングパン、油、グラニュー糖、さとう、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、パイナップル	556 kcal 20.2 g 26.2 g 2.3 g

## 夏バテをよぼうしよう!

夏の行事食 七夕(7月7日)

季節の節目となる「五節句」の一つ「七夕」。「織姫と彦星」の伝説がもとになって、夜空に浮かぶ天の川の織機りに見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり  
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べよう

