



# 7月の献立表



令和7年7月  
江戸川区立一之江小学校

| 曜日    | 月                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立    | <p>夏を元気に過ごす食生活のポイント</p> <p>朝ごはんを<br/>しっかり食べよう</p> <p>こまめに<br/>水分をとろう</p> <p>睡眠も<br/>しっかりとろう</p> <p>夏休み中も、朝ごはんをしっかりと食べ、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、涼しい服装・環境を心がけ、睡眠もしっかりとり、一日の疲れを取りましょう。</p> |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              | <p>15日はセレクト給食です。2つのうちどちらにするか教室でアンケートをとります。15日まで何を選んだか覚えておきましょう。</p> <p>当日は給食当番の人が一番忙しいです。当番以外の人は静かに待ちましょう。</p>                                                         | <p>ぼくはリッパー。<br/>よくかんでほしい献立の日にぼくがついています。</p> <p>ぼくはこまつなくん。<br/>江戸川区特産の小松菜を使った献立の日についているよ！</p>                                                     |
| 食赤黄品緑 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |
| 献立    | <p>はんげしょう<br/>半夏至</p> <p>夏至から数えて11日目の日。<br/>植えた稲が、タコの足のようにつ</p>                                                                                                                       | <p>1日 567kcal</p> <p>ごまごはん・ぎゅうにゅう<br/>ししゃものいしがきあげ<br/>たことわかめのすのもの<br/>じゃがいもとちくわのもの</p>                                                  | <p>2日 627kcal</p> <p>ネムラム (あげはるまき)<br/>コムザンタップカム (えびチャーハン)<br/>フォー・ガー (フォーのスープ)<br/>れいとうみかん・ぎゅうにゅう</p>                                       | <p>3日 612kcal</p> <p>てづくりオニオンペーコンパン<br/>マンハッタンクラムチャウダー<br/>ようふうやさしいため<br/>ぎゅうにゅう</p>                                                                                   | <p>4日 545kcal</p> <p>たなばたあなごちらしずし<br/>さばのおやき・ぎゅうにゅう<br/>ほしいうそめんじる<br/>こだますいか</p>                                                                 |
| 食赤黄品緑 | <p>ついて離れないことを願って、タコを食べる習慣があります。</p>                                                                                                                                                   | <p>ぎゅうにゅう・ししゃも・わかめ・たこ・ちくわ<br/>こめ・おぎ・ごま・こむぎこ・マヨネーズ (たまごなし)・あぶら・さとう・じゃがいも・しらたき<br/>きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・しいたけ・こまつな・えのきたけ</p>                | <p>ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく<br/>こめ・おぎ・あぶら・さとう・りよくとうはるまき・ごまあぶら・こむぎこ・はるまきのかわ・じゃがいも・こめこめん・かたくりこ<br/>しょうが・ねぎ・にんじん・もやし・はねぎ・うんしゅうみかん</p>            | <p>ぎゅうにゅう・ペーコン・チーズ・ぶたにく・レンズまめ・あさり・えび・とりにく<br/>きょうりきこ・さとう・バター・あぶら・マヨネーズ (たまごなし)・オリーブオイル・じゃがいも・マカロニ・コーン・スターチ<br/>たまねぎ・パセリ・にんにく・にんじん・トマト・えのきたけ・キャベツ</p>                   | <p>しらす・たまご・あぶらあげ・あなご・ぎゅうにゅう・サバ・とうふ・かまぼこ<br/>こめ・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも・そうめん<br/>かんぴょう・にんじん・しょうが・きゅうり・しいたけ・ねぎ・オクラ・こだますいか</p>                             |
| 献立    | <p>7日 573kcal</p> <p>ぶたキムチどん<br/>かんこくふうじゃがいものにも<br/>3ねんせいがむいたゆでとうもろこし<br/>メロン・ぎゅうにゅう</p>                                                                                              | <p>8日 578kcal</p> <p>けいはん (ごはん・おしどり・ぐ・だし)・ぎゅうにゅう<br/>てづくりさつまあげ<br/>こまつなごまあえ</p>                                                         | <p>9日 587kcal</p> <p>マーボーとうふどん<br/>たまごとひじきのあえもの<br/>ぎゅうにゅう<br/>サイダーかん</p>                                                                    | <p>10日 662kcal</p> <p>ごはん<br/>アジフライ・なっとうあえ<br/>さっぱりしおとんじる<br/>ぎゅうにゅう</p>                                                                                               | <p>11日 572kcal</p> <p>ひじきごはん・ぎゅうにゅう<br/>ピーマンのにくづめ<br/>コーンともやしソテー<br/>さわにわん・かわちばんかん</p>                                                           |
| 食赤黄品緑 | <p>ぶたにく・ぎゅうにゅう<br/>こめ・おぎ・さとう・ごま・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・ごま・あぶら<br/>にんにく・しょうが・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・もやし・にんじん・にら・あかパプリカ・ねぎ・とうもろこし・はくさい・メロン</p>                                                         | <p>とりにく・あぶらあげ・たまご・のり・ぎゅうにゅう・たら・とうふ・みそ<br/>かたくりこ・さとう・ごま・こめ・おぎ・ながいも・あぶら・しらたき<br/>しいたけ・にんじん・ねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ</p>                          | <p>ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・ぎゅうにゅう・たまご・ひじき・ハム・こなかてん<br/>こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま<br/>にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・メロン</p>      | <p>なっとう・のり・ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・なまあげ<br/>こめ・おぎ・こむぎこ・マヨネーズ (たまごなし)・パンこ・あぶら・こんにやく・じゃがいも・ごまあぶら<br/>こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・ねぎ</p>                                              | <p>とりにく・ひじき・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ペーコン・かつお・こんぶ<br/>こめ・あぶら・さとう・ごま・こむぎこ・パンこ・あぶら・こんにやく・かたくりこ<br/>にんじん・こまつな・ピーマン・たまねぎ・ホールコーン・もやし・だいこん・えのきたけ・しいたけ</p> |
| 献立    | <p>14日 587kcal</p> <p>パエリア・ぎゅうにゅう<br/>スパニッシュオムレツ<br/>オニオンスープ<br/>ポテトフライ&amp;ポリポリだいた</p>                                                                                               | <p>15日 590kcal</p> <p>セレクト<br/>きゅうしよく</p> <p>リヨネーズサラダ<br/>サーモンクリームシチュー<br/>ハニーレモントーストorきなこあげパン<br/>ぎゅうにゅうorジョアマスカット</p>                 | <p>16日 551kcal</p> <p>もりおかじゃじゃめん<br/>ぎゅうにゅう<br/>ちいたんたん (たまごスープ)<br/>がんづき (こくとうおしパン)</p>                                                      | <p>17日 658kcal</p> <p>なつやさいのカレーライス<br/>コーンサラダ<br/>ぎゅうにゅう<br/>フルーツポンチ (しらたま)</p>                                                                                        | <p>やす<br/>休みの日も牛乳</p> <p>きゅうしよく<br/>給食のない日は、ある日</p> <p>にくらべてカルシウムの<br/>摂取量が不足します。休みの<br/>日にも、食事や間食<br/>などと一緒に牛乳を飲<br/>むようにしましょう。</p>             |
| 食赤黄品緑 | <p>ぶたにく・イカ・あさり・ぎゅうにゅう・ペーコン・たまご・だいず<br/>こめ・おぎ・あぶら・バター・じゃがいも・かたくりこ・さとう<br/>にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース・パセリ</p>                                                                           | <p>きなこ・ぎゅうにゅう・ペーコン・レンズまめ・さけ・とうにゅう・なまクリーム<br/>パン・あぶら・さとう・オリーブオイル・マーガリン・こむぎこ・バター・はちみつ・じゃがいも・アーモンド<br/>キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・レモン</p> | <p>ぶたにく・だいず・みそ・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・とうにゅう<br/>うどん・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・ごま・じゃがいも・こむぎこ・こめ・くろざとう・はちみつ<br/>もやし・きゅうり・しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・こまつな</p> | <p>ぶたにく・れんずまめ・ぎゅうにゅう・とうふ<br/>こめ・おぎ・あぶら・マーガリン・こむぎこ・さとう・オリーブオイル・しらたま<br/>しょうが・にんにく・たまねぎ・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・あかパプリカ・ブロッコリー・パインかん・みかんかん・りんご・はくとうかん</p> | <p>せつしゅうりょう<br/>ふそく<br/>やす<br/>MILK 牛乳</p>                                                                                                       |

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。