

7月の献立表

令和8年7月
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金			
献立	夏を元気に過ごす食生活のポイント 朝ごはんを しっかり食べよう こまめに 水分をとろう 睡眠も しっかりとろう 		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、睡眠もしっかりととり、一日の 疲れを取りましょう。		セレクト給食 6日は「主食(パン)」と「飲み物」の セレクト給食です。何を選んだか覚えて おきましょう。 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。	ぼくはリップー。 よくかんでほしい献立の日に ぼくがついています。		
			1日 597kcal パエリア・ぎゅうにゅう スペインリょうり スパニッシュオムレツ オニオンスープ ポテトフライ & ポリポリだいた ぶたにく・イカ・あさり・ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・だいず		2日 589kcal ごはん・ぎゅうにゅう はんげしやう ししゃものいしがきあげ たことわかめのすのもの じゃがいもとちくわのもの ぎゅうにゅう・ししゃも・わかめ・たこ・ちくわ		3日 596kcal けいはん(ごはん・むしどり・ぐ・だし) てづくりさつまあげ こまつなのごまあえ ぎゅうにゅう 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	
	6日 565kcal セレクトきゅうしょく		7日 555kcal たなばたあなごちらしずし さばのおやき ほしりりそうめんじる こだますいか・ぎゅうにゅう 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		8日 551kcal もりおかじゃじゃめん いわてけんのきょうどりょうり ぎゅうにゅう ちいたんたん(たまごスープ) がんづき(ことうむしパン) 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		9日 667kcal ごはん なつとうのひ アジフライ なつとうあえ・とんじる ぎゅうにゅう なつとう・のり・ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・みそ・だいず・なまあげ	10日 600kcal ジャーチャンどうふどん はるさめサラダ 3ねんせいがおいたゆでとうもろこし メロン・ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・なまあげ・ぎゅうにゅう・ハム
13日 527kcal		14日 551kcal ひじきごはん ピーマンのにくづめ コーンともやしのソテー さわにわん・ぎゅうにゅう 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・ベーコン・こんぶ		15日 596kcal コムザンタップカム(えびチャーハン) ネムザン(あげはるまき) フォー・ガー(フォーのスープ) れいとうみかん・ぎゅうにゅう ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく		16日 634kcal なつやさいのカレーライス コーンとチーズのサラダ 牛乳寒天ポンチ ぎゅうにゅう ぶたにく・レンズまめ・ぎゅうにゅう・チーズ・こなかんでん		休みの日も牛乳 給食のない日は、ある日 に比べてカルシウムの 摂取量が不足します。休み の日にも、食事や間食 などと一緒に牛乳を飲 むようにしましょう。
献立	6日 565kcal セレクトきゅうしょく		8日 551kcal もりおかじゃじゃめん いわてけんのきょうどりょうり ぎゅうにゅう ちいたんたん(たまごスープ) がんづき(ことうむしパン) 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		9日 667kcal ごはん なつとうのひ アジフライ なつとうあえ・とんじる ぎゅうにゅう なつとう・のり・ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・みそ・だいず・なまあげ		10日 600kcal ジャーチャンどうふどん はるさめサラダ 3ねんせいがおいたゆでとうもろこし メロン・ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・なまあげ・ぎゅうにゅう・ハム	
	13日 527kcal		14日 551kcal ひじきごはん ピーマンのにくづめ コーンともやしのソテー さわにわん・ぎゅうにゅう 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・ベーコン・こんぶ		15日 596kcal コムザンタップカム(えびチャーハン) ネムザン(あげはるまき) フォー・ガー(フォーのスープ) れいとうみかん・ぎゅうにゅう ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく		16日 634kcal なつやさいのカレーライス コーンとチーズのサラダ 牛乳寒天ポンチ ぎゅうにゅう ぶたにく・レンズまめ・ぎゅうにゅう・チーズ・こなかんでん	
	13日 527kcal		14日 551kcal ひじきごはん ピーマンのにくづめ コーンともやしのソテー さわにわん・ぎゅうにゅう 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・ベーコン・こんぶ		15日 596kcal コムザンタップカム(えびチャーハン) ネムザン(あげはるまき) フォー・ガー(フォーのスープ) れいとうみかん・ぎゅうにゅう ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく		16日 634kcal なつやさいのカレーライス コーンとチーズのサラダ 牛乳寒天ポンチ ぎゅうにゅう ぶたにく・レンズまめ・ぎゅうにゅう・チーズ・こなかんでん	

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。