



7月の献立表



令和6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 			18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。 カルピスゼリーにはパイナップル、りんごゼリーにはナタデココが入ります。	コックさんマーク。調理師さんががんばってくれた手作りメニューの日にしています。 ぼくはリップパー。よくかんでほしい献立の日にぼくがついています。 ぼくは、こまつなくん。江戸川区特産の小松菜をたっぷり使ったメニューについているよ！	
	赤	黄	緑	赤	黄	緑
献立	1日 572kcal	2日 592kcal	3日 550kcal	4日 550kcal	5日 567kcal	
献立	ごはん・ぎゅうにゅう 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	パエリア・ぎゅうにゅう 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	もりおかじゃじゃめん ぎゅうにゅう ちいたんたん(たまごスープ) がんづき(こくとうむしパン)	たなばたあなごちらしずし さばのしおやき・ぎゅうにゅう ほしりりそうめんじる こだますいか	ぶたキムチどん かんこくふうじゃがいものものにもの 3ねんせいがむいたゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	
献立	8日 572kcal	9日 643kcal	10日 588kcal	11日 601kcal	12日 673kcal	
献立	ひじきごはん ピーマンのにくづめ コーンともやしソテー さわにわん・ぎゅうにゅう	ごはん アジフライ・なっとうあえ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	マーボーとうふどん たまごとひじきのあえもの ぎゅうにゅう メロン	きなこあげばん・ココアあげばん リヨネーズサラダ かぼちゃのシチュー ぎゅうにゅう	ネムラム(あげはるまき) コムザンタツカム(えびチャーハン) フォー・ガー(フォアのスープ) かわちばんかん・ぎゅうにゅう	
献立	16日 584kcal	17日 625kcal	18日 600kcal	7/26~フランスのパリで		
献立	休みの日も牛乳 給食のない日は、ある日 にくらべてカルシウムの 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。	けいはん(ごはん・おしどり・ ぐ・だし)・ぎゅうにゅう むろあじのさつまあげ こまつなごまあえ	てづくりオニオンペコンパン マンハッタクラムチャウダー ようふうやさしいため れいとうみかん・ぎゅうにゅう	なつやさいのカレーライス コーンサラダ ぎゅうにゅうorジョアブルーベリー カルピスゼリーorりんごゼリー	オリンピック・パラリンピック! 給食でも世界の料理をつくります! がんばれ日本! エッフェル塔	
献立	赤	黄	緑	赤	黄	緑

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。