



7月のこんだて表

令和7年6月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎
栄養士 本多 遼太郎

日	主食	牛乳	おかず	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 火	えだまめごはん	○	ししゃものなんばんづけ こまつなとキャベツのごまずあえ とうがんじる メロン	とりにく、ひじき、ぎゅうにゅう、 ししゃも、あぶらあげ、とうふ、 わかめ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぶん、 だいずあぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 とうがん、アンデスメロン	587 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
2 水	ホキのフィッシュバーガー	○	こまつなガーリックドレッシングサラダ もちおぎトマトスープ オレンジ	ホキ、ぎゅうにゅう、ツナ、 いとかんてん、とりにく、 レンズまめ、こなチーズ	まるパン、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブあぶら、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも、おしむぎ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 あかパプリカ、きパプリカ、 にんにく、にんじん、オレンジ	622 kcal 27.4 g 24.6 g 2.4 g
3 木	ごはん	○	レバーとじゃがいものチリソース もやしとツナのちゅうかあえ コーンとにらのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、 ツナ、とうふ	こめ、おぎ、てんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 ごまあぶら、さんおんとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 あかパプリカ、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、ホールコーン、にら	559 kcal 23.2 g 16.8 g 1.6 g
4 金	【沖縄県郷土料理】 クファージュシー	○	ゴーヤチャンプルー アーサミそしる パイナップル	ぶたにく、いとこんぶ、ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、たまご、こなかつお、 あおさ、とうふ、みそ	こめ、おぎ、サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	ほしいたけ、にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、ゴーヤ、だいこん、 ねぎ、パイナップル	564 kcal 27.4 g 19.5 g 2.4 g
7 月	【七夕献立】 あなごたまごのちらしずし	○	ささかまぼこのいそべあげ そうめんじる たなばたかんてん	たまご、あなご、のり、ぎゅうにゅう、 ささかまぼこ、あおのり、 こなかんてん	こめ、さとう、さんおんとう、 サラダあぶら、てんぶん、こむぎこ、 ごま、だいずあぶら、そうめん	ほしいたけ、にんじん、れんこん、 さやいんげん、たまねぎ、だいこん、 オクラ、こまつな、ぶどうジュース、 みかんかん、おうとうかん、 パインかん	601 kcal 22.6 g 16.8 g 2.5 g
8 火	ごはん	○	さばのごまだれやき きゅうりのポンずあえ なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、サバ、ツナ、 こなかつお、あぶらあげ、みそ	こめ、おぎ、さんおんとう、ごま、 てんぶん、じゃがいも、サラダあぶら	しょうが、こまつな、きゅうり、もやし、 キャベツ、にんじん、レモンじる、 だいこん、えのきたけ、なす、ねぎ	559 kcal 26.0 g 20.4 g 2.0 g
9 水	チーズミートドッグ	○	いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃいりアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	とりにく、だいず、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 なまクリーム、ツナ	コッペパン、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、こめこ、 だいずあぶら、アーモンド、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、あかパプリカ、かぼちゃ、 とうもろこし	598 kcal 27.4 g 24.7 g 1.9 g
10 木	ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため こまつなのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ	こめ、おぎ、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも、 つきこんにやく	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ほしいたけ、ピーマン、 だいこん、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、こまつな、みかん	585 kcal 22.8 g 19.0 g 1.8 g
11 金	【よつばの会共通献立】 きぬがさどん	○	いとこじる まっちゃわらびもち	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、 あずき、みそ、きなこ	こめ、おぎ、つきこんにやく、 さんおんとう、さといも、ごま、 さとう、くずこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 だいこん、かぼちゃ、こまつな	663 kcal 25.0 g 20.2 g 1.8 g
14 月	とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	ぎゅうにゅう、サケ、おほか、 とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、おぎ、ごま、てんぶん、 だいずあぶら、バター、 さんおんとう、じゃがいも、 サラダあぶら	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、こまつな、 たまねぎ、ねぎ	597 kcal 25.2 g 21.5 g 2.2 g
15 火	ごはん くきわかめのつくだに	○	とりにくのあまずだれ こまつなのいちみしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる	くきわかめ、ぎゅうにゅう、 とりにく、おほか、ぶたにく、みそ	こめ、おぎ、さんおんとう、ごま、 てんぶん、だいずあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、 だいこん、かぼちゃ、えのきたけ	571 kcal 23.0 g 19.7 g 2.1 g
16 水	たんたんめん	○	もやしとじゃこのちゅうかサラダ あおのりポテト バナナ	ぶたにく、だいず、みそ、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ、 ちりめんじゃこ、あおのり	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、さんおんとう、 じゃがいも、だいずあぶら	もやし、チンゲンサイ、にんにく、 しょうが、ほしいたけ、ねぎ、 ごぼう、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、バナナ	616 kcal 27.7 g 27.1 g 2.6 g
17 木	なつやさいカレーライス	○	ごまドレサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こめ、おぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、くろぎとう、バター、 こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 ピーマン、キャベツ、もやし、 こまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、バナナ	666 kcal 24.3 g 20.4 g 1.7 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー599kcal たんぱく質25.2g 食塩相当量2.1g

