



7月のこんだて表

令和8年6月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

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 水	ごはん のりじゃこふりかけ	○	ツナいらたまごやき もやしのあえもの とうふのみそしる れいとうみかん	おかか,ちりめんじゃこ,のり, ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,ツナ, たまご,あぶらあげ,みそ	こめ,おぎ,さんおんとう, サラダあぶら	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ, こまつな,キャベツ,もやし,だいこん, えのきたけ,みずな,みかん	570 kcal 26.5 g 17.6 g 2.4 g
2 木	えだまめごはん	○	ししゃものなんばんづけ キャベツのおひたし とうがんじる メロン	とりにく,しおこんぶ,ぎゅうにゅう, ししゃも,おかか,ぶたにく, 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, じゃがいも	えだまめ,しょうが,ねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん,えのきたけ, こまつな,とうがん,アンデスメロン	578 kcal 26.6 g 18.4 g 2.6 g
3 金	たんたんめん	○	もやしとじゃこのちゅうかサラダ あおりのポテト 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,あおりのり	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,ほししいたけ,ねぎ, キャベツ,にんじん,たまねぎ,バナナ	615 kcal 27.7 g 27.1 g 2.5 g
6 月	ごはん	○	さばのごまマヨネーズやき 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,みそ,ツナ, こなかつお,あぶらあげ	こめ,おぎ,ノンエッグマヨネーズ, ごま,じゃがいも,サラダあぶら	こまつな,きゅうり,もやし, にんじん,レモンじる,だいこん, えのきたけ,なす,ねぎ	591 kcal 25.1 g 26.1 g 2.1 g
7 火	【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,あおりのり, 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 水	チーズミートtoast	○	いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃいりサラダ	ぶたにく,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, ぎゅうにゅう,なまクリーム,ハム	しょくパン,サラダあぶら, こむぎこ,じゃがいも,こめこ, だいずあぶら,ごま,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, クリームコーン,キャベツ, きゅうり,かぼちゃ	572 kcal 26.2 g 24.8 g 2.1 g
9 木	かじょうどうぶどん	○	はるさめとえびのサラダ ワントンいりごもくスープ	ぶたにく,なまあげ,みそ, ぎゅうにゅう,エビ,とりにく	こめ,おぎ,サラダあぶら, さんおんとう,てんぶん, りょくとうはるさめ,ごまあぶら, さとう,ごま,ワントンのかわ	しょうが,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,たまねぎ,キャベツ, ねぎ,チンゲンサイ,もやし, きゅうり,えのきたけ,はくさい, こまつな	579 kcal 23.5 g 18.1 g 2.7 g
10 金	【沖縄県郷土料理】 クファジュシー	○	ゴーヤチャンプルー アーサみそしる パイナップル	ぶたにく,いとこんぶ, ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, こなかつお,あおさ,みそ	こめ,おぎ,サラダあぶら, さとう,じゃがいも	ほししいたけ,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	557 kcal 26.7 g 19.1 g 2.4 g
13 月	とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ こまつなとキャベツのごまずあえ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう,サケ,ぶたにく, 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,ごまあぶら, さんおんとう,じゃがいも, サラダあぶら	とうもろこし,こまつな,キャベツ, もやし,にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	572 kcal 25.0 g 20.5 g 2.1 g
14 火	ごはん	○	レバーのチリソース もやしとツナのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	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, チンゲンサイ	559 kcal 23.2 g 16.8 g 1.7 g
15 水	こまつなのセサミビスキュイパン	○	ホキのスープに ビーンズサラダ	たまご,ぎゅうにゅう,ベーコン, ホキ,ひよこまめ,だいず, くきわかめ	まるパン,バター,グラニューとう, こむぎこ,ごま,オリーブあぶら, じゃがいも,サラダあぶら, さんおんとう	こまつな,にんにく,たまねぎ, にんじん,ねぎ,えだまめ, キャベツ,きゅうり,あかパプリカ	572 kcal 25.1 g 22.4 g 2.1 g
16 木	ごはん くきわかめのつくだに	○	とりにくのあまずだれ こまつなのしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる かわちばんかん	くきわかめ,ぎゅうにゅう, とりにく,おかか,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, かわちばんかん	562 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
17 金	なつやさいカレーライス	○	シーザーサラダ フルーツヨーグルト	とりにく,ぎゅうにゅう,ベーコン, こなチーズ,ヨーグルト	こめ,おぎ,サラダあぶら, じゃがいも,こくとう,バター, こむぎこ,さんおんとう, ノンエッグマヨネーズ,フランスパン	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,ブロッコリー,キパプリカ, みかんかん,パインかん, おうとうかん,バナナ	680 kcal 23.5 g 20.9 g 1.8 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585kcal たんぱく質25.1g 食塩相当量2.2g

