

令和7年



7月 予定こんだて表



江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

曜日	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 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	★沖縄県郷土料理 クファージュシー		ほきのいしがきあげ マーミナーチャンプルー シブイじる ちんすこう	ぶたにく、こんぶ、ぎゅう にゅう、ホキ、もめんどろふ、 くきわかめ、たまご、ぶたにく、 みそ	こめ、おぎ、あぶら、さとう、こ むぎこ、こめこ、ごま、じゃがい も、ラード、さんおんとう	しいたけ、にんじん、さやい んげん、もやし、キャベツ、と うがん、ねぎ、こまつな	630 kcal 28.8 g 22.9 g 2.6 g
2 水	ごはん くきわかめのつくだに		とりにく、あまずだれ こまつなのいちみじょうゆあえ ぶたにくとやさのみそしる 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、でんぶん、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	560 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
3 木	★2年生とうもろこしの皮むき 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	ぶたにく、だいず、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、ハム	パン、こむぎこ、じゃがいも、 こめこ、あぶら、アーモンド、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、 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 27.6 g 25.2 g 2.0 g
4 金	ごはん のりのつくだに		きりぼしだいこんのたまごやき ツナともやしのあえもの かみなりじる	もみのり、あさり、ぎゅう にゅう、ぶたにく、たまご、ツ ナ、もめんどろふ	こめ、おぎ、さんおんとう、み ずあめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きりぼ しだいこん、ねぎ、こまつな、 もやし、ホールコーン、だい こん、えのきたけ、ねぎ	564 kcal 26.4 g 19.9 g 2.0 g
7 月	★セタ献立 たなばたちらしずし		かつおのごまがらめ そうめんじる たなばたゼリー	あぶらあげ、たまご、きざみ のり、ぎゅうにゅう、かつお、 とりにく、もめんどろふ、か まぼこ、こなかてん、カル ピス	こめ、おぎ、さとう、あぶら、こ めこ、でんぶん、ごま、そうめ ん	れんこん、かんぴょう、しい たけ、にんじん、さやえんど う、しょうが、だいこん、もや し、えのきたけ、こまつな、パ インかん、みかんかん	643 kcal 30.5 g 16.4 g 2.2 g
8 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、ぶたにく、 あぶらあげ、もめんどろふ、 わかめ	こめ、おぎ、さんおんとう、で んぶん、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、メロン	587 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
9 水	★鎌小ベーカリー てづくりブルーベリーパン		チリコンカン レモンドレッシングサラダ	とうにゅう、たまご、ぎゅう にゅう、ぶたにく、しろいん げんまめ、だいず	きょうりきこ、さとう、パ ター、グラニューとう、あぶ ら、じゃがいも、こむぎこ、さ とう	ブルーベリージャム、ブルー ベリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ホール コーン、レモン	566 kcal 23.1 g 19.3 g 2.1 g
10 木	ごはん		さばのこうみやき こまつなとしらすのあえもの なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、サバ、しらす、 あぶらあげ、もめんどろふ、 みそ	こめ、おぎ、すりごま、じゃが いも、あぶら	しょうが、ねぎ、しそ、もやし、 キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、なす、みずな	555 kcal 26.3 g 21.2 g 1.9 g
11 金	チンジャオロースーどん		いかときゅうりのサラダ はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、イ カ、とりにく、もめんどろふ	こめ、おぎ、あぶら、ごまあぶ ら、じゃがいも、さんおんと う、でんぶん、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、たけの こ、たまねぎ、ピーマン、あか パプリカ、にんじん、もやし、 きゅうり、えのきたけ、こまつ な、れいとうみかん	582 kcal 22.9 g 15.8 g 2.4 g
14 月	とうもろこしごはん		さけのバターじょうゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	こんぶ、ぎゅうにゅう、サケ、 おかか、ぶたにく、あぶらあ げ、みそ	こめ、おぎ、ごま、でんぶん、あ ぶら、バター、さんおんとう、 じゃがいも	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	なすとトマトのスパゲッティ		コールスロー ポテトのチーズやき パインアップル	ベーコン、ぶたにく、だいず、 あさり、こなチーズ、ぎゅう にゅう、とうにゅう、チーズ	オリーブオイル、スパゲッ ティ、さとう、あぶら、じゃが いも、バター	にんにく、セロリー、たまね ぎ、にんじん、エリンギ、トマ ト、ホールのトマト、なす、キャ ベツ、きゅうり、ホールコー ン、パセリ、パインアップル	650 kcal 28.3 g 28.3 g 2.5 g
16 水	クッパ		わかめサラダ ホットク	ぶたにく、たまご、ぎゅう にゅう、わかめ、あずき	こめ、おぎ、ごまあぶら、ごま、 さとう、あぶら、さんおんと う、こむぎこ、しらたまこ	にんにく、にんじん、ねぎ、に ら、こまつな、キャベツ、きゅ うり、もやし、きりぼしだい こん、たまねぎ	653 kcal 22.4 g 19.9 g 1.6 g
17 木	★セレクト給食 ごはん		Aコーンツナコロッケ Bかぼちゃコロッケ キャベツのかおりあえ ぶたにくととうふのみそしる こだますいか	ぎゅうにゅう、ツナ、ハム、ぶ たにく、もめんどろふ、みそ	こめ、おぎ、じゃがいも、こむ ぎこ、パンこ、あぶら、さんお んとう、こんにゃく	たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、もやし、にんじん、 えのきたけ、しょうが、レモ ン、ごぼう、だいこん、ねぎ、こ まつな、こだますいか	604 kcal 21.3 g 19.7 g 2.6 g

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー599kcal たんぱく質 25.7g 食塩相当量2.2g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※7月給食指導目標 給食の時間を守って食べよう

※1日(火)、2日(水)6年生は日光移動教室のため給食はありません。

※1日(火)沖縄県の郷土料理、くあじゅうしい、シブイ汁を提供します。

※3日(木)2年生がとうもろこしの皮むきをします。

※17日(木)セレクト給食です。コーンツナコロッケかかぼちゃコロッケのどちらかを選びます。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。
1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

