



7月

給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい		おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとになる</small>	きいろ <small>熱や力の もとになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深皿	ブルー (小)		
1 月	ごはん (あきたこまち)	アジフライ こまつなのごまずあえ とんじる	★飲用牛乳,めあじ,豚 こま,油揚げ,木綿豆 腐,白みそ,赤みそ	精白米,小麦粉,乾パン 粉,生パン粉,油,ごま 油,さとう,ごま油,板 こんにやく,じゃがい も	キャベツ,もやし,にんじん, ごまつな,ごぼう,だいこん, ねぎ	さかな あえも の	ごはん	とんじる	588 kcal 27.1 g 21.1 g 1.9 g	
2 火	ひやしぶっかけうどん	たごやきポテト ほうれんそうのごまあえ	★飲用牛乳,油揚げ,な ると,生わかめ,まだ こ,さくらえび,かつお 節,あおのり	中ざら糖,三温糖,冷凍 うどん,油,じゃがい も,でん粉,小麦粉,ご ま油,さとう,ねりご ま,ごま	ねぎ,にんじん,きゅうり, キャベツ,ほうれんそう,も やし	うどん つゆ	ごまあ え	たごやき	582 kcal 23.1 g 19.1 g 3.5 g	毎年、7月2日ごろは半夏 生です。豊作を願ってタコ を食べる習慣があります。 タコを使って、人気のたご やきポテトにします。
3 水	てづくり ココアロールパン	ジャーマンポテト ミネストローネ くだもの (バナナ)	★飲用牛乳,豆乳,★た まご,ベーコン,鶏こ ま,大豆,★粉チーズ	強力粉,三温糖,オリ ブ油,小麦粉,★パ ター,グラニュー糖, 油,じゃがいも,マカロ ニ	玉葱,パセリ,にんにく,セロ リ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,トマト缶 詰,★バナナ	パン バナナ	ポテト	スープ	579 kcal 23.4 g 20.1 g 2.1 g	手作りパンの日です。ココ アで味をつけた生地をロー ル状に巻いて焼きます。見 た目も楽しめる一品です。
4 木	こまつなごはん	きびなごのカレーあげ ゆばのにびたし かんぴょうのたまごとし	★飲用牛乳,ロースハ ム,油揚げ,★きびな ご,湯葉,かつお節,★ たまご	精白米,粒麦,油,三温 糖,白ごま,小麦粉,で ん粉	ごまつな,にんじん,もやし, かんぴょう,えのきたけ,栗 ねぎ	ごはん	さかな にびた し	しるもの	546 kcal 26.4 g 18.2 g 2.0 g	3日～5日まで、6年生が 日光移動教室に行きます。 給食でも栃木県の特産品で ある「かんぴょう」と「湯 葉」を味わいます。
5 金	トマトハヤシライス	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳,豚こま,レ ンズ豆,★生クリーム, 大豆,★ヨーグルト	精白米,粒麦,油,小麦 粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじ ん,玉葱,トマト缶詰,マッ シュルーム,キャベツ,きゅ うり,ホールコーン,えだま め,★黄桃缶,みかん缶,★パ イン缶	ライス ルウ	フルーツ	サラダ	693 kcal 22.8 g 24.8 g 1.8 g	
8 月	たなばたずし	さばのしおやき そうめんじる たなばた クラッシュかんでん(パイン)	★飲用牛乳,鶏こま,油 揚げ,★たまご,サバ 文化干し,豚こま,木綿 豆腐,かまぼこ (卵 無),粉寒天	精白米,さとう,三温 糖,白ごま,そうめん	干し椎茸,にんじん,れんご ん,さやいんげん,えのきた け,オクラ,ねぎ,★パイン ジュース,★パイン缶,ナタ デココ	ごはん さかな	デザー ト	しるもの	624 kcal 28.7 g 25.7 g 2.8 g	一日遅れの七夕の日の献立で す。デザートは、パインッ プルジュースで作った寒天をク ラッシュし、パイン缶と星形 のナタデココを入れて提供し ます。
9 火	ソースやきそば	フライドポテト はるさめスープ チョコバナナ	★飲用牛乳,豚こま,あ おのり,ベーコン,木綿 豆腐	蒸し中華めん,油,じゃ がいも,緑豆はるさめ, 白ごま,★コーティン グチョコレート,★カ ラースプレー	にんじん,玉葱,キャベツ,も やし,にんにく,えのきたけ, チンゲンツァイ,★バナナ	やきそ ば	ポテト	スープ	564 kcal 21.4 g 23.7 g 2.6 g	夏の緑日をイメージした給 食です。チョコバナナも給 食室で1本ずつ手作りしま す。
10 水	アーモンドトースト	おしとうもろこし レバーかりんあげ ABCスープ	★飲用牛乳,豚レバー, 豚こま,ひよこ豆	★食パン,★バター,さ とう,★アーモンド粉,★ アーモンドスライス,で ん粉,米粉,油,アルファ ベットマカロニ	とうもろこし,しょうが,に んにく,玉葱,にんじん,キャ ベツ,ごまつな	パン とうも ろこし	レバー	スープ	590 kcal 25.7 g 24.6 g 2.3 g	全校でおいしいとうもろこ しを味わうために、1年生 が皮むきをします。
11 木	どうふのうまにどん	いそかあえ れいとうみかん	★飲用牛乳,豚ひき肉, 大豆,木綿豆腐,生わか め,しらす干し,きざみ のり	精白米,粒麦,油,でん 粉,ごま油,ごま	しょうが,にんじん,たけの こ,干し椎茸,ねぎ,ごまつ な,もやし,えのきたけ,冷凍 みかん	ごはん あん	みかん	いそかあえ	562 kcal 25.3 g 18.5 g 2.2 g	
12 金	ピピンバ	モロヘイヤのたまごスープ ゆでえだまめ	★飲用牛乳,豚ひき肉, 赤みそ,鶏こま,木綿豆 腐,★たまご	精白米,粒麦,さとう, 油,白ごま,三温糖,で ん粉	にんにく,しょうが,ごまつ な,もやし,にんじん,玉葱, えのきたけ,モロヘイヤ,え だまめ	ごはん く	まめ	スープ	568 kcal 25.7 g 19.5 g 2.2 g	枝付きの枝豆を納品して もらい、2年生が枝取りの体 験をします。その枝豆を全 校で味わいます。
16 火	ゆかりごはん	さばのねぎみそやき きゅうりのピリからあえ にくじゃが	★飲用牛乳,サバ,赤み そ,米みそ,豚こま	精白米,粒麦,三温糖, ごま油,さとう,白ご ま油,じゃがいも,し らたき	ゆかり,ねぎ,きゅうり,干し 椎茸,にんじん,たけのこ,玉 葱,さやいんげん	さかな きゅう り	ごはん	にくじゃが	637 kcal 28.0 g 20.7 g 1.6 g	
17 水	ぶたキムチどん	チョレギサラダ くだもの (メロン)	★飲用牛乳,豚こま,生 揚げ,白みそ,生わか め,刻みのり	精白米,粒麦,油,さ とう,でん粉,ごま油,白 ごま,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,えのきたけ,はくさ いキムチ,もやし,ねぎ,に ら,もやし,きゅうり,キャベ ツ,ロン	ごはん く	くだ もの	サラダ	568 kcal 23.4 g 17.4 g 1.8 g	新メニューの「豚キムチ 丼」。野菜と厚揚げも入 れ、ピリ辛風味に仕上げま す。栄養も満点です。
18 木	なつやさい キーマカレー	サイコロサラダ おたのしみデザート (サイダーフルーツポンチ)	★飲用牛乳,豚ひき肉, 豚レバー,レンズ豆,凍 り豆腐,ハム 角切り, 粉寒天	精白米,粒麦,油,小麦 粉,でん粉,じゃがい も,さとう,ごま油,ご ま	にんにく,しょうが,セロ リ,玉葱,にんじん,トマト 缶詰,なす,赤パプリカ,黄パ プリカ,えだまめ,きゅうり, ぶどうジュース,みかん缶, ★パイン缶,★黄桃缶	ライス ルウ	フルーツ	サラダ	649 kcal 23.1 g 21.3 g 1.7 g	1学期最終日は、夏野菜の なす・パプリカ・えだまめ を入れてキーマカレーにし ます。 おたのしみデザートは、 しゅわしゅわの食感を楽し みます。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 好き嫌いをしないで、食べましょう