

7がつ こんだてひょう

令和7年6月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 食塩相当量
1火	てづくりブルーベリーパン ブイヤール だいたいのサラダ メロン		ぎゅうにゅう パーコン たら いか あさり えび だいず わかめ チーズ	こむぎこ さとう パター オリーブオイル じゃがいも でんぶ あぶら ごまあぶら ごま	ブルーベリー ブルーベリージャム にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 エリンギ キャベツ もやし きゅうり メロン	562 kcal 25.4 g 1.7 g
2水	1年生 どうもろこしのかわおき まーぼーなすどうぶとん (こまつがわちく にがてこふくメニュー) どうもろこし じゃがいももちじる		ぶたにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう パーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ あげあぶら ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ なす こまつな どうもろこし ごぼう	623 kcal 26.0 g 2.5 g
3木	ごまごはん あじのカレーフライ アーモンドあえ おからひつつみじる		ぎゅうにゅう あじ ハム おから とうにゅう なまあげ みそ こなかつお	こめ むぎ ごま こむぎこ パン こ あげあぶら アーモンド さとう こめこ こんにゃく	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	563 kcal 24.2 g 1.6 g
4金	おきなわけんのりょうり くあじゅうしい ラフテー にんじんしりしり とうがんのしょうがじる パイナップル		ぶたにく かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	こめ むぎ あぶら くらざとう ごま	しいたけ にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし とうがん しょうが ねぎ こまつな パイナップル	583 kcal 22.3 g 2.2 g
7月	たなばたのぎょうじしやく たなばたちらしずし あげなすとインゲンのみそいため たなばたじる すいか		ます たまご おかか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも あげあぶら ごま そうめん	にんじん しいたけ しょうが あまそうづけ こまつな なす さやいんげん すいか	556 kcal 24.4 g 2.4 g
8火	みぎぎんりのりょうり せんだいぶとん さわにわん ずんだもち		とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら おふ さとう でんぶ じゃがいも しらたまこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん しいたけ えのきたけ えだまめ	544 kcal 21.8 g 1.9 g
9水	フランスのりょうり こまつなバジルフランスパン とりにくのラタトゥイユソース ポトフ バレンシアオレンジ		チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だいず	パン オリーブオイル こむぎこ でんぶ あげあぶら あぶら じゃがいも	こまつな にんにく たまねぎ エリンギ スズキーニ なす パプリカ トマト缶 にんじん かぶ バレンシアオレンジ	569 kcal 23.6 g 2.2 g
10木	おはなしきゅうしやく ごはん スタミナなっとう ひじきいりたまごやき ミソドレあえ すましじる		ぎゅうにゅう なっとう とりにく ひじき おから たまご みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも あげあぶら ごま	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん えのきたけ	559 kcal 24.1 g 1.9 g
11金	えだまめごはん ますのピリカラソース パリパリかいそうサラダ とりにくのよしのじる		こんぶ ぎゅうにゅう ます わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶ あげあぶら ごまあぶら あぶら さとう ワンタンのかわ ごま じゃがいも	えだまめ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ こまつな	548 kcal 25.3 g 2.4 g
14月	シーフードトマトピラフ レバーのカレーあげ じゃこわかめのサラダ ペイザンヌスープ		パーコン いか えび ツナ ぎゅうにゅう ぶたレバー ちりめん じゃこ わかめ あぶらあげ ハム	バター あぶら こめ むぎ でんぶ あげあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん セロリ えのきたけ	575 kcal 26.1 g 2.5 g
15火	ごはん とうがんのそばろに ししゃものパリパリあげ やきにくあえ		ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ししゃも チーズ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ こんにゃく はるまきのかわ こむぎこ あげあぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ とうがん こまつな にんにく きゅうり キャベツ	621 kcal 26.4 g 1.8 g
16水	リザーフきゅうしやく ドライカレーライス うみのさちサラダ えらびます ●おがしなめだまやき ●おがしななまご		とりにく ひよこめめ だいず ぎゅうにゅう えび いか	こめ むぎ あぶら じゃがいも あげあぶら コーンスターチ さとう ごま	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン こまつな	610 kcal 25.1 g 1.9 g
17木	ひやしちゅうか あおりのポテトだいず フルーツもりあわせ (すいか・パイ)		かんてん りんごジュース かんてん ぎゅうにゅう ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう だいず あおりの	さとう さとう あぶら ごまあぶら ちゅうかめん さとう ごま じゃがいも あげあぶら でんぶ	もも缶 もも缶 もやし きゅうり キャベツ すいか パイナップル	529 kcal 22.0 g 2.5 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

7日(月)七夕の行事食

七夕は織姫と彦星が天の川を渡って1年に1度会う中国の伝説から始まりました。にんじんを星形にするほか、天の川を表した七夕汁を作ります。



9日(水)フランスの料理

日本でも親しまれているフランス発祥の料理はたくさんあります。「フランスパン」、「ラタトゥイユ」、「ポトフ」もその一つです。



8日(火)宮城県の料理

関東でも見られるようになった「ずんだもち」は、枝豆のあんこを使ったもちです。旬の枝豆を使ってずんだあんを手作りします。



16日(水)リザーフ給食

リザーフとは予約するという意味です。たまごの形のデザートを選びます。 ※たまごは使用していません。

