

令和7年度 7月 こんだてひょう

江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのもの みそしる		牛乳,さわら,あぶらあげ, わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら, こんにゃく,さとう,ごま	しょうが,ねぎ,きりぼしだいこん, にんじん,しいたけ, しめじ,こまつな	549 25.9 18.7
2 水	ミートトースト はくさいのカレークリームに ごまだれサラダ バナナ		牛乳,ぶたにく,だいず, チーズ,とりにく, とうにゅう,レンズまめ, いんげんまめ	しょくパン,あぶら, じゃがいも,コーンスターチ, さとう,ごま	たまねぎ,トマト,しょうが,にんにく, にんじん,はくさい,こまつな, キャベツ,コーン,きゅうり,バナナ	554 26.3 23.1
3 木	ごはん かつおのごまみそあげ もやしのおかかあえ かきたまじる		牛乳,かつお,みそ,かつおぶし, とうふ,たまご	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,こまつな, もやし,しめじ,えのき,ねぎ	561 30.8 15.1
4 金	ひやしちゅうか レバーとポテトのちゅうかあげ とうもろこし		牛乳,ハム,たまご,ぶたレバー	ちゅうかめん,ごまあぶら, あぶら,さとう,ごま, でんぶん,じゃがいも	もやし,きゅうり, にんじん,しょうが, にんにく,ねぎ,とうもろこし	581 27.4 20.6
7 月	たなばたずし きゃべつとツナのごまあえ そうめんじる こだますいか		牛乳,あぶらあげ,とりにく, たまご,ツナ,とりにく, とうふ,なると	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,ごまあぶら, ごま,そうめん	しいたけ,にんじん,かんぴょう, こまつな,キャベツ, もやし,だいこん, しいたけ,ねぎ,こだますいか	563 23.6 18.6
8 火	けいはん ひじきとさつまあげのもの こくとうおさつケーキ		牛乳,ささみ,たまご,のり, ぶたにく,ひじき, あぶらあげ,さつまあげ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,こんにゃく,バター, さつまいも,こむぎこ	しいたけ,たくあん,はねぎ, にんじん,ごぼう	632 25.2 20.4
9 水	てづくりハムコーンチーズパン なすのトマトにこみ ツナとアーモンドのサラダ さくらんぼ		牛乳,とうにゅう,ハム, チーズ,とりにく,レンズまめ, だいず,なまクリーム,ツナ	きょうりきこ,さとう,バター, あぶら,じゃがいも,こむぎこ, さとう,アーモンド	コーン,たまねぎ,しょうが,にんにく, にんじん,なす,マッシュルーム, キャベツ,こまつな,さくらんぼ	643 28.9 25.5
10 木	ごはん じゃこおかかふりかけ さばのぶんかぼし じゃがたけきんぴら みそしる		牛乳,ちりめんじゃこ, かつおぶし,さば, さつまあげ,あぶらあげ, とうふ,ワカメ,みそ	こめ,むぎ,ごま,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ, しめじ,こまつな	594 25.9 25.1
11 金	さけのバターじょうゆごはん うまに わかめいりごまあえ メロン		牛乳,さけ,のり, とりにく,ワカメ	こめ,むぎ,バター,あぶら, じゃがいも,しらたき,さとう, ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, キャベツ,こまつな,もやし,メロン	546 23.8 16.9
14 月	ミルクパン フィッシュアンドチップス キャロットドレッシングサラダ チキンマルガトーニ		牛乳,ホキ,とりにく, なまクリーム	ミルクパン,あぶら,こむぎこ, でんぶん,じゃがいも,さとう, バター,こめこ,こめ	キャベツ,きゅうり,コーン, にんじん,たまねぎ,りんご,レモン	583 27.6 24.5
15 火	あつあげキムチどん カリカリじゃこサラダ わかめのちゅうかスープ		牛乳,ぶたにく,あつあげ, ちりめんじゃこ, とりにく,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん, ごまあぶら,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,はくさい,はくさいキムチ, ねぎ,にら,しいたけ,キャベツ, きゅうり,もやし,えのき	572 23.9 20.3
16 水	ひやしうどん きびなごとかぼちゃのてんぷら こまつなのごまあえ		牛乳,とりにく,あぶらあげ, きびなご,あおのり,たまご	うどん,こむぎこ,こめこ, あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,えのき,ねぎ, かぼちゃ,キャベツ, こまつな,きゅうり	552 25.7 20.6
17 木	なすとピーマンのドライカレー だいずいりサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ		牛乳,ぶたにく レンズまめ,だいず	こめ,むぎ,あぶら,バター, こむぎこ,さとう,ごま	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,あかパプリカ, なす,キャベツ,きゅうり,ナタデココ みかん,パインナップル,もも,バナナ	668 21.3 20.5

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。



が ぎゅうしよくかいし が ぶつか か
9月の給食開始は、9月2日（火）です。

わす
ランチョンマット、ハンカチ、マスクを忘れないようにしましょう！



