


令和8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 もの	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだつく 体を作るものになるもの	ねつ、ちから 熱や力のもとなるもの	からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの	
1 水	カレービーンズドッグ ポテトのハニーサラダ やさいスープ さくらんぼ		牛乳、ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、チーズ、 ベーコン	コッパン、あぶら、 じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、しめじ、 かぶ、こまつな、さくらんぼ	545 22.3 26.3
2 木	あつあげキムチどん じゃこいりサラダ わかめスープ		牛乳、ぶたにく、 とりにく、あつあげ、 わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら、 でんぶん、ごまあぶら、 さとう、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、えのき、 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	573 23.7 19.3
3 金	ごはん さかなのたつたあげ こんにゃくいりきんぴら みそしる		牛乳、しいら、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま、 こんにゃく、ごまあぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、 しめじ、だいこん、えのき、 こまつな	581 26.4 19.2
6 月	ごはん のりのつくだに じゃがいもとりにくのにも ごまかけ れいとうみかん		牛乳、のり、とりにく、 うずらのたまご	こめ、むぎ、みずあめ、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、 でんぶん、ごま	しょうが、にんじん、 しいたけ、はくさい、もやし、 こまつな、れいとうみかん	583 21.2 15.5
7 火	たなばたずし きびなごのおのりあげ 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、 きびなご、おのり、 とうふ、なると	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん、 そうめん	しいたけ、にんじん、 かんぴょう、こまつな、ねぎ、 だいこん、こだますいか	580 27.0 19.0
8 水	なすとピーマンのドライカレー だいずとツナのサラダ とうもろこし		牛乳、ぶたにく、 レンズまめ、だいず、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、さとう	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、こまつな、 とうもろこし	629 23.1 21.5
9 木	けいはん ひじきとさつまあげのにも こくとうおさつケーキ		牛乳、とりにく、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、こんにゃく、 バター、さつまいも、 こむぎこ、ごま	しいたけ、たくあん、 はねぎ、にんじん、ごぼう	625 25.5 20.0
10 金	ごはん さけのなんぶやき やさいのにも みそしる		牛乳、サケ、あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう	しょうが、にんじん、 たまねぎ、えのき、 はくさい、こまつな	557 26.6 17.3
13 月	ごはん とりにくのねぎみそやき やさいのごまじょうゆ かきたまじる		牛乳、とりにく、みそ、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん	ねぎ、しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、 にんじん、えのき	598 30.3 22.8
14 火	ごはん さかなのピリからあげ きりほしだいこんのにも みそしる		牛乳、すけそうだら、 あぶらあげ、わかめ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま、 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 きりほしだいこん、にんじん、 しいたけ、えのき、こまつな	564 24.6 17.1
15 水	てづくりチャーシューパン クリームシチュー こえびのサラダ		牛乳、とうにゅう、 チャーシュー、とりにく、 いんげんまめ、えび	きょうりきこ、さとう、 でんぶん、マヨネーズ、 あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、きゅうり	614 26.8 25.1
16 木	シーフードトマトスパゲッティ ごまだれサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ		牛乳、エビ、イカ、 レンズまめ	スパゲッティ、バター、 あぶら、こむぎこ、 さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、 にんじん、エリンギ、コーン、 トマト、キャベツ、きゅうり、 みかん、パイナップル、もも、 バナナ、ナタデココ	545 23.2 13.8

☆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。