



# 7月こんだてひょう



令和7年6月30日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	17種- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	むぎごはん	○	イカのみからナッツあげ ごまドレサラダ たまごとトマトのスープ	★牛にゅう(飲用) イカ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉 ★アーモンド	もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ トマト	569 kcal 23.5 g 21.2 g 1.9 g
2水	カラフルピラフ	○	ポテトオムレツ レンズまめのカレースープ	★牛にゅう(飲用) ベーコン ぶた肉 ★たまご レンズまめ	米 麦 さとう 油 ★バター ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン グリンピース パプリカ マッシュルーム パセリ	532 kcal 20.4 g 19.9 g 2.4 g
3木	〈しのしょうぱーかー〉 きゅうしょくしつで パンをつくります てづくりパン (こまつなウインナードッグ)	○	ポテトサラダ なつやさいのとうにゅうみそスープ バナナ	★牛にゅう(飲用) ウィンナー ハム ベーコン 豆にゅう みそ	強力粉 さとう 油 マヨネーズ(卵無) ジャがいも	こまつな にんじん きゅうり たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ ★バナナ	637 kcal 21.9 g 32.1 g 2.5 g
4金	むぎごはん	○	ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのごまあえ なめこのかきたまみそ	★牛にゅう(飲用) ししゃも ワカメ ★たまご みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ 切干だいこん なめこ	544 kcal 22.4 g 18.0 g 2.1 g
7月	〈ぎょうしよく〉 たなばたきゅうしょく たなばたちらしずし	○	あまのがわのすましじる オレンジかんてんポンチ☆	★牛にゅう(飲用) ★たまご あなご かまぼこ(卵無) とり肉 粉かんてん	米 さとう 油 ごま そうめん	れんこん にんじん しいたけ さやいんげん こまつな オレンジジュース アロエ ナタデココ	539 kcal 20.5 g 14.9 g 2.4 g
8火	西湖豆腐丼 (シーホーとうふどん)	○	ジャがいものちゅうかいため すいか	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ジャがいも ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ トマト グリンピース ねぎ すいか	602 kcal 23.2 g 17.8 g 2.0 g
9水	てりやきチキン バーガー	○	マッシュポテト ビーンズチャウダー	★牛にゅう(飲用) とり肉 ★牛にゅう(調理用) ベーコン ★生クリーム 大豆 レンズ豆 豆にゅう ★粉チーズ	★丸パン さとう 油 マーガリン かたくり粉 ジャがいも ★バター 小麦粉	キャベツ しょうが セロリー たまねぎ にんじん パセリ	682 kcal 30.4 g 35.2 g 2.7 g
10木	7月10日は納豆の日(なっとうの日) むぎごはん スタミナなっとう	○	サバのたつたあげ ゆであだまめ とうふのすましじる	★牛にゅう(飲用) とり肉 なっとう サバ とり肉 とうふ ワカメ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	にんにく ねぎ しょうが えだまめ にんじん こまつな	577 kcal 29.4 g 23.0 g 1.5 g
11金	〈きょうとりょうり〉 沖縄県(おきなわけん) シシジュシー	○	にんじんシリシリ アーサーのみそじる てづくりちんすこう	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 かまぼこ 糸こんにゃく ツナ ★たまご とうふ みそ あおさ	米 麦 さとう 油 ごま ラード 小麦粉 黒とう	にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ	552 kcal 20.3 g 21.0 g 2.2 g
14月	あさりの たまごじどん	○	こまつなもやしのごましょうゆ てづくりみずようかん	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 あさり ★たまご しらす あずき 粉かんてん	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし	588 kcal 24.4 g 15.2 g 1.9 g
15火	3ねんせい「とうもろこしのかわむき」をします♪ ひやしちゅうか	○	レバーのポテトのごまがらめ ゆでとうもろこし	★牛にゅう(飲用) ハム ★たまご レバー	ラーメン さとう 油 ごま かたくり粉 ジャがいも	もやし にんじん きゅうり しょうが とうもろこし	552 kcal 28.9 g 19.6 g 2.5 g
16水	むぎごはん	○	アジフライ ごまきなこあえ わかめときのこのみそじる れいとうみかん	★牛にゅう(飲用) アジ ★たまご とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま きなこ	こまつな にんじん もやし しいたけ えのきたけ なめこ れいとうみかん	582 kcal 26.9 g 16.6 g 2.2 g
17木	〈セレクトきゅうしょく〉 たべたいデザートをえらぼう! なつやさいの カレーライス	○	ツナじゃがサラダ カルピスみかんゼリー か よまるごとぶどうゼリー	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ツナ 粉かんてん ★カルピス	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ きゅうり みかん缶 ぶどうジュース ぶどう缶	653 kcal 20.1 g 23.3 g 1.9 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって献立は都合により変更することがあります。



## ★7月17日(木)はセレクト給食です★

いちがつき さいご きゅうしょく きゅうしょく た ほう じぜん えら こんかい  
一学期最後の給食は「セレクト給食」です。どちらか食べたい方のデザートを事前を選びます。今回のデザートは、「カルピスみかんゼリー」か  
「まるごとぶどうゼリー」です。どちらも給食室の手作りです。自分が選んだデザートは、当日まで忘れないようにしましょう。

## 9月より、献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの配信となります



がっ こんだてひょう かいふ しょうち かいふ かいふ きぼう ばあい しょくいんしつまえ てがみ はいふ  
9月より献立表は紙での配布はなくなりますので、ご承知おきください。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボック  
スに印刷したものをに入れておきますので、お子さまを通してお持ちください。児童のみなさんは、給食室Teamsのチャンネルに献立表や  
給食を作っている様子の動画、レシピなどをのせていますので、そちらを見てください。なお、給食室Teamsは児童のみの閲覧となります。  
保護者の皆様は、tetoruか学校HPをご覧ください。