



7月こんだてひょう



令和8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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	きなこあげパン	○	カリカリポテトサラダ ワタンスープ れいとうみかん	★牛にゆう(飲用) きなこ ぶた肉	★コッパン さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	キャベツ にんじん コーン ねぎ たまねぎ チンゲンツアイ なら もやし しいたけ 冷とうみかん	545 kcal 18.4 g 21.6 g 2.3 g
2木	ひやしちゅうか	○	3ねんせい どうもろこしのかわむき レバーとポテトのごまがらめ ゆでとうもろこし	★牛にゆう(飲用) ハム ★たまご レバー	冷凍ラーメン さとう 油 ごま かたくり粉 じゃがいも ごま	もやし にんじん きゅうり しょうが どうもろこし	550 kcal 28.9 g 19.6 g 2.5 g
3金	むぎごはん	○	サワラのカレーパンこやき こんにゃくのピリからいため こまつなのみそしる	★牛にゆう(飲用) ★さわら ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ(卵無) パン粉 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	574 kcal 26.3 g 22.0 g 1.7 g
6月	むぎごはん	○	旬(しゅん)のたべもの 鱈(アジ) アジフライ わかめのごますあえ じゃがいものみそしる	★牛にゆう(飲用) あじ ★たまご ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	579 kcal 25.5 g 16.2 g 2.2 g
7火	たなばたちらしずし	○	〈ぎょうしよく〉 7月7日 七夕(たなばた) あまのがわのすましじる よぞらのゼリーポンチ	★牛にゆう(飲用) ★たまご あなご とり肉 かまぼこ(卵無) 粉かんでん	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 ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ	555 kcal 20.8 g 15.0 g 2.5 g
8水	チーズミートドッグ	○	ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ バレンシアオレンジ(こくさん)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★ピザチーズ ハム ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム	★無塩コッパン さとう じゃがいも 油 マヨネーズ(卵無) 米	たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ オレンジ	611 kcal 23.4 g 29.7 g 2.2 g
9木	むぎごはん スタミナなっとう	○	7月10日は納豆の日(なっとうひ) サバのたつたあげ ゆでえだまめ とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 なっとう サバ とうふ ワカメ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	ねぎ にんにく 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
10金	ひやしきつねうどん	○	じゃがいものじゃこあえ てづくりみずようかん	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ちりめんじゃこ あおのり 粉かんでん こしあん	うどん さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	522 kcal 25.0 g 15.5 g 2.2 g
13月	ゆかりごまごはん	○	おこのみやきふうたまごやき こまつなのおひたし なめこのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★さくらえび ★たまご あおのり おकाか 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ(卵無)	ゆかり キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな もやし えのきたけ なめこ べにしょうが にんじん	563 kcal 27.6 g 20.4 g 2.7 g
14火	西湖豆腐丼 (シーホーとうふどん)	○	じゃがいものちゅうかいため すいか	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも 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 グリンピース ねぎ すいか	602 kcal 23.3 g 17.8 g 2.0 g
15水	てづくりピザパン	○	〈しのしょうべーかりー〉 きゅうしよくしつで パンをつくります! こまつなサラダ なつやさいのとうにゆうみそスープ	★牛にゆう(飲用) ベーコン ソフトサラミ ハム ツナ ★ピザチーズ 豆にゆう みそ	強力粉 さとう 油	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり にんじん こまつな キャベツ コーン アスパラガス	519 kcal 23.3 g 24.6 g 2.4 g
16木	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やきそばふう えのきのかきたまじる	★牛にゆう(飲用) ★ししゃも ぶた肉 おかか あおのり とり肉 とうふ なた(卵無) ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉	ねぎ たまねぎ にんじん 切干しだいこん キャベツ えのきたけ こまつな	530 kcal 25.5 g 16.1 g 2.0 g
17金	なつやさいの カレーライス	○	〈セレクトきゅうしよく〉 たべたいデザートをえらぼう! ツナじゃがサラダ ミルクプリン 1いちごソース か ♪マンゴーソース	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 アガー ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム 豆にゆう ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブッキーニ なす かぼちゃ きゅうり マンゴー いちご	781 kcal 22.1 g 38.1 g 2.0 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。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前の棚に印刷したものを置いておきますので、お子様を通してお持ちください。

こんげつ わがし みず
★今月の和菓子「水ようかん」★

しのぎきょうがっこう きゅうしよく きせつ わがし どうじょう こんげつ あつ なつ
篠崎小学校の給食では、季節にあった和菓子が登場します。今月は暑い夏に
ぴったりの「水ようかん」です。こしあんを使って、給食室で手作ります。
つるんとなめらかな食感と、ひんやりとした涼を楽しんでください。

★7月10日は「なっとう(710)の日」★

ごろ あ なっとう ひ
七(なな)と十(とう)の語呂合わせから、7月10日は納豆の日とされていま
す。それにちなみ、給食でも9日にスタミナ納豆が登場します。ひきわり納豆と、
ねぎ、しょうが、にんにく、鶏ひき肉を合わせて炒めます。ごはんが進むおいしさ
です!

★7月17日(金)はセレクト給食です★

いちがっきさいご きゅうしよく きゅうしよく た ほう じぜん えら こんかい
一学期後の給食は「セレクト給食」です。どちらか食べたい方のデザートを、事前に1つ選びましょう。今回は、ミルクプリンにかけるソースを選びます。「いちごソース」か
「マンゴーソース」です。すべて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。

一学期、ありがとうございました!

今学期も保護者のみなさま、地域の方々に支えていただき、給食を提供することができました。
二学期も給食室全員で力を合わせて給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。