



令和8年 7月 献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 西原 美和

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
1水	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ 小松菜とツナのごま酢和え じゃがもち汁	豚こま, 鶏肉, サケ, まぐろ(7レウ), 豚こま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, てん粉, バター, ごま油, きび糖, じゃがいも, サラダ油	とうもろこし, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, ねぎ	775 kcal 32.8 g 28.1 g 2.6 g	血... 魚 和え物 小碗... 汁物 大碗... ごはん
2木	世界の料理 韓国 スタミナ豚キムチ丼	○	青梗菜と卵の醬スープ 夏のフルーツ寒天	豚こま, 豚肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐, たまご, 粉寒天, 乳酸菌飲料	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, てん粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たら, 玉葱, はくさい(キムチ漬け), もやし, 干し椎茸, チンゲンツァイ, ★パイン缶 ★マンゴー缶	726 kcal 21.9 g 15.8 g 3.0 g	血... 丼 大碗... スープ 小碗... デザート
3金	手作りツナマヨパン OR 手作りベーコンチーズパン	○	ポークビーンズ あさりのカリッとサラダ 国産オレンジorバナナ	まぐろ(7レウ), たまご, 豚肉, 白いんげん豆, 大豆, 青大豆, 豚こま, 粉チーズ, ★あさり, ベーコン, ピザチーズ	強力粉, 小麦粉, きび糖, オリーブ油, マヨネーズ, サラダ油, シェルマカロニ, じゃがいも, 白ごま	ホールコーン(冷), 玉葱, セロリ, にんじん, パセリ, きゅうり, こまつな, キャベツ, もやし, しょうが, オレンジ, バナナ	849 kcal 33.4 g 32.2 g 2.8 g	血... パン 大碗... 煮物 ペロン... サラダ トレイ... 果物
6月	郷土料理 宮崎県 ごはん	○	チキン南蛮 小松菜のお浸し 冷や汁	豚肉, 鶏肉, 鶏肉, わかめ, たまご, ★ちりめんじゃこ, 粉かつお, まあじ, 木綿豆腐, 白みそ	精白米, 押麦, 小麦粉, てん粉, サラダ油, きび糖, マヨネーズ, ごま油, 白ごま	玉葱, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, みょうが, しそ葉	789 kcal 37.8 g 30.6 g 3.3 g	血... チキン お浸し 大碗... ご飯 小碗... 汁物
7火	七夕献立 七夕寿司	○	むろあじの塩焼き さつま揚げと野菜の辛味炒め 七夕汁 すいか	油揚げ, たまご, 蒸しかまぼこ, きざみおのり, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, わかめ, さつま揚げ	精白米, 粒麦, きび糖, サラダ油, じゃがいも, つきこんやく, 白ごま, ごま油, ひやむぎ	えだまめ, 干し椎茸, にんじん, かんぴょう, オクラ, しょうが, ごぼう, れんこん, もやし, さやいんげん, だいこん, たけのこ, ねぎ, こまつな, ★すいか	733 kcal 33.4 g 18.7 g 2.5 g	血... 寿司 魚 ペロン... 炒め物 小碗... 汁物 トレイ... 果物
8水	チーズミートトースト	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りのサラダ	豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, ★豚肉, 牛乳, ベーコン, ★あさり, 白いんげん豆, 豆腐, 牛乳, 生クリーム	無塩パン, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 米粉, 油, きび糖, 白ごま	玉葱, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, パセリ, キャベツ, きゅうり, 西洋かぼちゃ	745 kcal 32.9 g 30.6 g 2.6 g	血... パン 大碗... スープ ペロン... サラダ
9木	焼うどん	○	じゃがタコ揚げ 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	豚こま, 鶏肉, かつお節, 豚肉, 鶏肉, ★まだこ あらみじん, あおさ, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, うどん, じゃがいも, てん粉, 小麦粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, ピーマン, しょうが, 葉ねぎ, 西洋かぼちゃ, なす, こまつな, 冷凍みかん	709 kcal 29.9 g 27.3 g 3.2 g	血... 鶏肉 和え物 大碗... 汁物 ペロン... タコ揚げ トレイ... 果物
10金	ごはん ちりめん昆布ふりかけ	○	小松菜とひじきの卵焼き 鶏肉と切干のスタミナ和え 油揚げと青菜のみそ汁	★ちりめんじゃこ, かつお節 おかか, 塩昆布, 豚肉, 鶏肉, ひじき, 木綿豆腐, たまご, 若鶏モモ, 油揚げ, 白みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, きび糖, サラダ油, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こまつな, きゅうり, もやし, 切干しいんげん, にんにく, しょうが, とうがらし, ごぼう, だいこん, ほんしめじ, ねぎ	762 kcal 31.7 g 24.9 g 2.6 g	血... 卵 和え物 大碗... ご飯 小碗... 汁物
13月	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがんと汁 メロン	塩昆布, 鶏肉, 豚肉, 豚肉, ★ししゃも, かつお節 おかか, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, てん粉, ごま油, じゃがいも	えだまめ, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきだけ, こまつな, とうがんと, ★アンデスメロン	722 kcal 31.4 g 21.9 g 2.8 g	血... 魚 お浸し 大碗... ごはん 小碗... 汁物 トレイ... 果物
14火	五穀ごはん 荳わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	荳わかめ, 豚肉, 鶏肉, 鶏肉, かつお節 おかか, 豚こま, 白みそ	精白米, 雑穀, きび糖, 白ごま, てん粉, サラダ油, ごま油, じゃがいも	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, 玉葱, だいこん, 西洋かぼちゃ, えのきたけ	743 kcal 32.8 g 20.3 g 2.3 g	血... 鶏肉 和え物 大碗... ご飯 小碗... 汁物
15水	棒棒鶏涼麺	○	春雨のオイスター炒め 卵となめこの中華スープ バナナ	若鶏モモ, わかめ, 豚肉, 凍り豆腐, 凍り豆腐, なたまご, 絹ごし豆腐	冷凍ラーメン, ごま油, はちみつ, きび糖, 練りごま, 白すりごま, サラダ油, じゃがいも, 緑豆はるさめ	きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ, しょうが, にんにく, 玉葱, ピーマン, 干し椎茸, なめこ, バナナ	753 kcal 34.7 g 25.6 g 3.1 g	血... 麺 大碗... スープ ペロン... 炒め物 トレイ... 果物
16木	ごはん	○	レバーと高野豆腐の甘辛揚げ キャベツときゅうりの浅漬け 具沢山みそ汁	豚肉, 鶏肉, レバー, 凍り豆腐, 大豆, 塩昆布, 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, てん粉, きび糖, 白ごま, サラダ油, 板こんにやく, じゃがいも	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ほんしめじ, ねぎ	748 kcal 32.2 g 20.8 g 2.2 g	血... レバー 浅漬け 大碗... ごはん 小碗... 汁物
17金	夏休み 夏野菜カレー	○	ポテトとチーズの包み揚げ フルーツヨーグルト	鶏こま, 豚肉, 豚肉, 青大豆, ピザチーズ, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, ジャポ 餃子の皮	しょうが, にんにく, 西洋かぼちゃ, にんじん, 玉葱, なす, スズキニ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, オクラ, ホールコーン, ★黄桃缶, みかん缶, ★パイン缶, バナナ	848 kcal 27.3 g 24.6 g 3.1 g	血... カレー 小碗... ヨーグルト ペロン... 包み揚げ

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

夏バテ防止レシピ

枝豆と梅のおにぎり

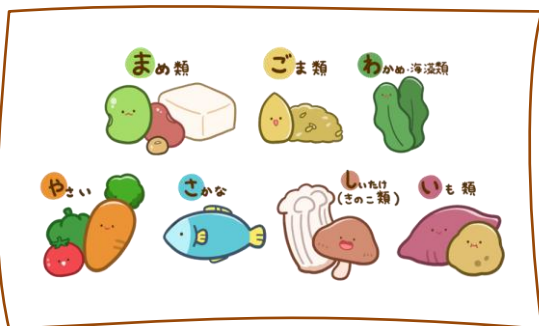
～梅のクエン酸で疲れを撃退!～

【材料】2個分

- ・ごはん・・・お茶碗軽く2杯分
- ・冷凍枝豆・・・鞘付きで一掴み弱
- ・梅干し・・・3個くらい
- ・塩・・・一つまみ
- ・ごまやしらす、海苔など・・・お好みで

【作り方】

- ①冷凍枝豆は解凍して鞘からだし、水気を切っておく。
- ②梅干しは種をとって刻んでおく。
- ③ボールにご飯と枝豆、梅、お好みでゴマやしらすを入れて混ぜ込む。
- ④よく洗った手に塩を付けておにぎりにするか、ラップに塩を振っておにぎりにする。



食生活が乱れやすい夏休みこそ、『まご(に)わ、やさしい』で体調管理を

皆さん、まご(に)わやさしいという標語を知っていますか? 「まご(に)わやさしい」は、健康的な食生活を送るために役立つ食材の頭文字を取った言葉です。具体的には、以下の7品目が含まれます。

ま: 豆類(納豆、豆腐など)

ご: ごま(種実類)

に: 肉(鶏、豚、牛など)

わ: わかめ(海藻類)

や: 野菜類

さ: 魚介類

し: しいたけ(きのこ類)

い: いも類

近年では、に:肉類も付け加えられ、まごにわやさしいとも言われています。この言葉を意識することで、栄養バランスの良い食事を心がけることができます。夏休みで乱れがちな食生活、「まごにわやさしい」で体調を管理してくださいね♪

