



7月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	麦ご飯	○	サバのレモンじょうゆかけ 五目きんぴら モロヘイヤの味噌汁	牛乳, サバ, 豚肉 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, さとう, でん粉 サラダ油, じゃがいも こんにゃく, 三温糖, こま	レモン果汁, ごぼう, にんじん さやいんげん, だいこん キャベツ, モロヘイヤ, ねぎ	727kcal 34.9g
2木	麻婆茄子丼	○	きゅうりとわかめの中華和え トマトとたまごの中華スープ	豚挽肉, 生揚げ, 牛乳 生ワカメ, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, でん粉, こま油 白こま	にんにく, しょうが, 干し椎茸 にんじん, 玉葱, だしのこ ねぎ, なす, にら, キャベツ きゅうり, えのきだけ, トマト	768kcal 30.2g
3金	ガーリックトースト	○	ポークトマトシチュー カリカリサラダ オレンジ	牛乳, 豚肉 レンズまめ, しらす	食パン, マーガリン, サラダ 油 じゃがいも, 米粉, パター ワンタンの皮, さとう	にんにく, セロリー, 玉葱 にんじん, ホールトマト キャベツ, フロccoliリー きゅうり, オレンジ	710kcal 31.6g
6月	とうもろこしご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き 昆布のサラダ どさんこ汁	牛乳, 鶏肉 切りこんぶ ツナ, 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油 ごま油, 三温糖 じゃがいも, パター	とうもろこし, しょうが にんにく, にら, にんじん キャベツ, こまつな, 玉葱 だいこん, ねぎ	737kcal 35.2g
7火	焼き肉サラダうどん	○	レバーとポテトのごまがらめ セタボンチ	豚肉, 牛乳, 豚レバー 大豆, 粉寒天	冷凍うどん, 三温糖, サラダ 油 ごま油, でん粉, 米粉 じゃがいも, 白こま, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん 玉葱, にんにく, しょうが みかん缶, 黄桃缶, バイン缶 ナタデココ	773kcal 34.3g
8水	チリビーンズドッグ	○	フライドポテトサラダ たまごとお小松菜のスープ メロン	豚挽肉, 大豆 ピザチーズ, 牛乳 ベーコン, 鶏肉, たまご	コッペパン, サラダ油 じゃがいも, さとう, でん粉	玉葱, キャベツ, きゅうり にんじん, えのきだけ, こまつな メロン	713kcal 34.8g
9木	クッパ	○	韓国風肉じゃが 豆乳花	豚肉, たまご, 牛乳 豆乳, 生クリーム 粉寒天, きな粉	精白米, 粒麦, サラダ油 ごま油, こんにゃく じゃがいも, 三温糖 さとう, 黒砂糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸 だいこん, にんじん, もやし にら, 玉葱	766kcal 28.4g
10金	麦ご飯	○	切干大根入り厚焼き卵 わかめの梅しらすサラダ ごま味噌汁	牛乳, 豚挽肉, たまご 生ワカメ, しらす 豚肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, さとう サラダ油, 白こま, ねりこま	干し椎茸, にんじん, 玉葱 切干しだいこん, こまつな キャベツ, きゅうり, ねり梅 ごぼう, だいこん えのきだけ, ねぎ	748kcal 34.0g
13月	麦ご飯	○	いかのチリソース もやしのナムル 粟米湯 (スーミータン) 小玉すいか	牛乳, イカ, 豚肉, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 米粉 ごま油, 三温糖, 白こま サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, もやし, こまつな 玉葱, クリームコーン ホールコーン, にら, 小玉スイカ	731kcal 31.2g
14火	沖縄もずくの甘辛丼	○	沖縄風みそ汁 ちんすこう	豚挽肉, 大豆 沖縄もずく, 牛乳 豚肉, 押し豆腐 かまぼこ, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, 小麦粉 黒砂糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, ホールコーン ピーマン, しょうが, もやし キャベツ, こまつな	767kcal 30.1g
15水	ツナコントースト	○	きびなごのから揚げ ごまドレサラダ じゃがいもときのこの豆乳スープ	ツナ, ピザチーズ, 牛乳 きびなご, ハム ベーコン, 鶏肉 豆乳, 粉チーズ	食パン, マヨネーズ, でん粉 米粉, サラダ油, 三温糖 ねりこま, 白こま, じゃがい も	玉葱, ホールコーン, キャベツ きゅうり, にんじん, レモン果汁 しめじ, エリンギ, こまつな	715kcal 33.3g
16木	夏野菜カレーライス	○	ツナサラダ ココナッツパイオカ または パイナップルケーキ	豚肉, レンズまめ, 牛乳 ツナ, 生ワカメ 生クリーム チーズ	精白米, 粒麦, サラダ油 小麦粉, さとう パイオカ, パール, 三温糖 バター	にんにく, しょうが, 玉葱, なす かぼちゃ, スズキニ, キャベツ きゅうり, ホールコーン にんじん, ココナッツミルク みかん, 黄桃, りんご, バイン	907kcal 26.7g

*都合により献立を変更する場合があります。

もうすぐ夏休み

いよいよ夏も本番となってきました。
暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったり、「夏バテ」になりやすい季節です。楽しく夏休みを過ごすためにも、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

セレクト給食を実施します!

7月16日のデザートは
ココナッツパイオカ or パイナップルケーキ
どちらを選びますか?





7月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	麦ご飯 (大)	○	サバのレモンじょうゆかけ 五目きんぴら モロヘイヤの味噌汁 (小)	牛乳, サバ, 豚肉 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, さとう, でん粉 サラダ油, じゃがいも こんにゃく, 三温糖, こま	レモン果汁, ごぼう, にんじん さやいんげん, だいこん キャベツ, モロヘイヤ, ねぎ	727kcal 34.9g
2木	麻婆茄子丼 (平)	○	きゅうりとわかめの中華和え (小) トマトとたまごの中華スープ (大)	豚挽肉, 生揚げ, 牛乳 生ワカメ, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, でん粉, こま油 白こま	にんにく, しょうが, 干し椎茸 にんじん, 玉葱, たけのこ ねぎ, なす, にら, キャベツ きゅうり, えのきだけ, トマト	768kcal 30.2g
3金	ガーリックトースト (平)	○	ポークトマトシチュー (大) カリカリサラダ (小) オレンジ	牛乳, 豚肉 レンズまめ, しらす	食パン, マーガリン, サラダ 油 じゃがいも, 米粉, パター ワンタンの皮, さとう	にんにく, セロリー, 玉葱 にんじん, ホールトマト キャベツ, フロccoliリー きゅうり, オレンジ	710kcal 31.6g
6月	とうもろこしご飯 (大)	○	鶏肉のスタミナ焼き (平) 昆布のサラダ どさんこ汁 (小)	牛乳, 鶏肉 切りこんぶ ツナ, 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油 ごま油, 三温糖 じゃがいも, パター	とうもろこし, しょうが にんにく, にら, にんじん キャベツ, こまつな, 玉葱 だいこん, ねぎ	737kcal 35.2g
7火	焼き肉サラダうどん (平)	○	レバーとポテトのごまがらめ (大) 七タボンチ (小)	豚肉, 牛乳, 豚レバー 大豆, 粉寒天	冷凍うどん, 三温糖, サラダ 油 ごま油, でん粉, 米粉 じゃがいも, 白こま, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん 玉葱, にんにく, しょうが みかん缶, 黄桃缶, バイン缶 ナタデココ	773kcal 34.3g
8水	チリビーンズドッグ (平)	○	フライドポテトサラダ (小) たまごとお小松菜のスープ (大) メロン	豚挽肉, 大豆 ピザチーズ, 牛乳 ベーコン, 鶏肉, たまご	コッペパン, サラダ油 じゃがいも, さとう, でん粉	玉葱, キャベツ, きゅうり にんじん, えのきだけ, こまつな メロン	713kcal 34.8g
9木	クッパ (平)	○	韓国風肉じゃが (大) 豆乳花 (小)	豚肉, たまご, 牛乳 豆乳, 生クリーム 粉寒天, きな粉	精白米, 粒麦, サラダ油 ごま油, こんにゃく じゃがいも, 三温糖 さとう, 黒砂糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸 だいこん, にんじん, もやし にら, 玉葱	766kcal 28.4g
10金	麦ご飯 (大)	○	切干大根入り厚焼き卵 (平) わかめの梅しらすサラダ ごま味噌汁 (小)	牛乳, 豚挽肉, たまご 生ワカメ, しらす 豚肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, さとう サラダ油, 白こま, ねりこま	干し椎茸, にんじん, 玉葱 切干しだいこん, こまつな キャベツ, きゅうり, ねり梅 ごぼう, だいこん えのきだけ, ねぎ	748kcal 34.0g
13月	麦ご飯 (大)	○	いかのチリソース (平) もやしのナムル (小) 粟米湯 (スーミータン) (小) 小玉すいか	牛乳, イカ, 豚肉, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 米粉 ごま油, 三温糖, 白こま サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, もやし, こまつな 玉葱, クリームコーン ホールコーン, にら, 小玉スイカ	731kcal 31.2g
14火	沖縄もずくの甘辛丼 (平)	○	沖縄風みそ汁 (大) ちんすこう (小)	豚挽肉, 大豆 沖縄もずく, 牛乳 豚肉, 押し豆腐 かまぼこ, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, でん粉 黒砂糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, ホールコーン ピーマン, しょうが, もやし キャベツ, こまつな	767kcal 30.1g
15水	ツナコントースト (平)	○	きびなごのから揚げ (平) ごまドレサラダ (小) じゃがいもときのこの豆乳スープ (大)	ツナ, ピザチーズ, 牛乳 きびなご, ハム ベーコン, 鶏肉 豆乳, 粉チーズ	食パン, マヨネーズ, でん粉 米粉, サラダ油, 三温糖 ねりこま, 白こま, じゃがい も	玉葱, ホールコーン, キャベツ きゅうり, にんじん, レモン果汁 しめじ, エリンギ, こまつな	715kcal 33.3g
16木	夏野菜カレーライス (平)	○	ツナサラダ (大) ココナッツパイオカ (小) または パイナップルケーキ	豚肉, レンズまめ, 牛乳 ツナ, 生ワカメ 生クリーム チーズ	精白米, 粒麦, サラダ油 小麦粉, さとう パイオカパール, 三温糖 バター	にんにく, しょうが, 玉葱, なす かぼちゃ, スッキーニ, キャベツ きゅうり, ホールコーン にんじん, ココナッツミルク みかん, 黄桃, りんご, バイン	907kcal 26.7g

*都合により献立を変更する場合があります。

もうすぐ夏休み

いよいよ夏も本番となってきました。
暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったり、「夏バテ」になりやすい季節です。楽しく夏休みを過ごすためにも、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



セレクト給食を実施します!
7月16日のデザートは
ココナッツパイオカ or パイナップルケーキ
どちらを選びますか?

