



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	エネルギー たんぱく質
1月	チキンピラフ	○	じゃがいものハニーサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉,大豆,牛乳 ベーコン 白いんげん豆,豆乳 生クリーム	精白米,粒麦,バター サラダ油,じゃがいも はちみつ コーンスターチ	にんにく,にんじん,玉葱 しめじ,ホールコーン パセリ,きゅうり,キャベツ かぼちゃ	703kcal 23.7g
2火	麦ご飯	○	切干大根入り厚焼き卵 わかめの梅じゃこサラダ ごま味噌汁	牛乳,鶏ひき肉 たまご,生ワカメ ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米,粒麦,さとう サラダ油,白ごま	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 えのきたけ,ねぎ	702kcal 28.7g
3水	ツナコーントースト	○	大豆のポークビーンズ アーモンドサラダ	ツナ,ピザチーズ 牛乳,豚肉,大豆 ハム	食パン,マヨネーズ サラダ油,じゃがいも 小麦粉,三温糖 アーモンド	玉葱,ホールコーン にんじん,ホールトマト こまつな,キャベツ きゅうり,レモン汁	706kcal 29.3g
4木	いわしご飯	○	切り干し大根ともやしのごま酢だれ 冬瓜と肉団子のスープ	いわし,牛乳 鶏ひき肉,油揚げ 豆腐	精白米,粒麦,でん粉 三温糖,白ごま,練りごま	しょうが,もやし,きゅうり 切干しだいこん,ねぎ ホールコーン,しょうが 干し椎茸,とうがん えのきたけ,こまつな	718kcal 30.5g
5金	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,粉寒天	冷凍うどん,三温糖 サラダ油,ごま油 でん粉,じゃがいも 白ごま,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,ぶどうジュース 白桃缶,黄桃缶,ナタデココ	777kcal 34.2g
8月	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,三温糖 つきこんにゃく,ごま	レモン汁,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	718kcal 32.9g
9火	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,ツナ 切りこんぶ 豚肉,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,三温糖 じゃがいも,バター	とうもろこし,しょうが にんにく,にら,にんじん キャベツ,もやし,玉葱 だいこん,ねぎ,こまつな	720kcal 33.0g
10水	ガーリックトースト	○	シーフードトマトシチュー キャベツのフレンチサラダ 小玉すいか	牛乳,ベーコン レンズまめ,たら イカ,むきエビ	食パン,マーガリン サラダ油,じゃがいも 小麦粉,三温糖	にんにく,パセリ,セロリー 玉葱,にんじん,ホールマト キャベツ,きゅうり ホールコーン,小玉スイカ	730kcal 28.9g
11木	クッパ	○	韓国風肉じゃが 豆乳花 (トウルーフア)	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,つきこんにゃく 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	743kcal 26.4g
12金	麻婆なす丼	○	もやしとわかめの中華和え トマトとたまごの中華スープ	豚ひき肉,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,ごま油 白ごま	にんにく,しょうが 干し椎茸,にんじん,玉葱 だけのこ,ねぎ,なす,にら もやし,きゅうり えのきたけ,トマト	756kcal 29.4g
16火	いなりごはん	○	きびなごのから揚げ いか入りアーモンド和え 凍り豆腐の揚げ煮	油揚げ,牛乳 きびなご,イカ 凍り豆腐,鶏肉	精白米,粒麦,三温糖 白ごま,でん粉 アーモンド粉,サラダ油 こんにゃく	干し椎茸,にんじん さやえんどう,しょうが もやし,こまつな,キャベツ たけのこ	711kcal 33.4g
17水	沖縄もずくの甘辛丼	○	沖縄風みそ汁 ちんすこう	豚ひき肉,大豆 もずく,牛乳,豚肉 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	730kcal 26.6g
18木	夏野菜のキーマ カレーライス	○	わかめとコーンのサラダ キャロットゼリーポンチ 小松菜ケーキ	鶏ひき肉,豚ひき肉 大豆,牛乳,生ワカメ 粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 小麦粉,ごま油,さとう	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,ホールトマト なす,かぼちゃ,キャベツ きゅうり,ホールコーン オレンジジュース みかん缶,黄桃缶	795kcal 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18日のデザートは
キャロットゼリーポンチ or 小松菜ケーキ
どちらを選びますか?



