

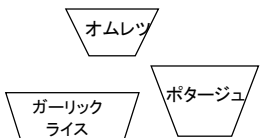
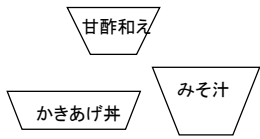
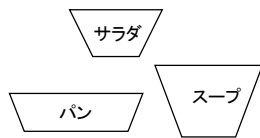
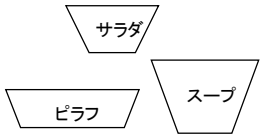
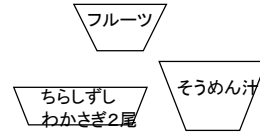
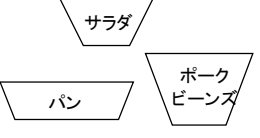
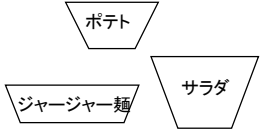
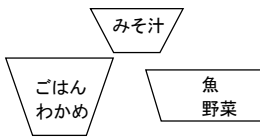
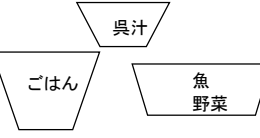
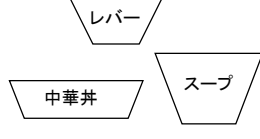
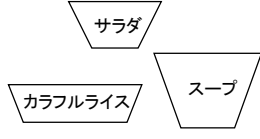
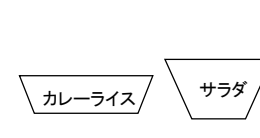
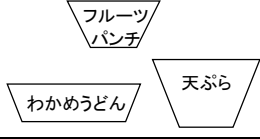


7月給食献立表



令和8年度

江戸川区立松江第四中学校

日	曜	牛乳	主 菜・副 菜・デザート	エネルギー たんぱく質	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	盛り付け
1	水	○	ガーリックライス ツナと小松菜のオムレツ かぼちゃポタージュ	839 33.3	★飲用牛乳,ベーコン,豚肉,★チーズ,ツナ,たまご,牛乳,脱脂粉乳	バター,米,麦,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,小松菜,かぼちゃ,パセリ	
2	木	○	大豆とさつまいものかき揚げ いかと野菜の甘酢和え えのきのみそ汁	768 27.8	★飲用牛乳,大豆,たまご,★イカ,★茎わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,さつまいも,小麦粉,油,三温糖,白ごま	にんじん,玉ねぎ,きゅうり,もやし,大根,えのきたけ,小松菜	
3	金	○	ラザニア風トースト シーザーサラダ 小松菜と卵のスープ 果物(バナナ)	772 34.7	★飲用牛乳,牛乳,豚肉,★チーズ,ベーコン,鶏肉,豆腐,たまご	食パン,小麦粉,油,バター,じゃがいも,オリーブ油,三温糖,マヨネーズ(卵無)	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,赤パプリカ,レモン,えのきたけ,小松菜,★バナナ	
6	月	○	チキンピラフ ポテトのハニーサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	744 26.8	★飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,豚肉	バター,米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,シエルマカロニ	にんじん,玉ねぎ,コーン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,にんにく,セロリ,ぶなしめじ,トマト缶詰,小松菜,オレンジ	
7	火	○	ちらし寿司 わかさぎのから揚げ(2尾) そうめん汁 ナタデココフルーツポンチ	730 28.1	★飲用牛乳,★エビ,たまご,★わかさぎ,豆腐	米,麦,三温糖,白ごま,油,でん粉,そうめん,さとう	れんこん,かんぴょう,にんじん,干し椎茸,たけのこ,さやいんげん,小松菜,オクラ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ナタデココ,レモン	
8	水	○	ココア揚げパン めんたいトースト ツナサラダ ポークビーンズ	747 29.2	★飲用牛乳,★明太子,ツナ,豚肉,大豆	コッペパン,油,食パン,マーガリン,マヨネーズ(卵無),じゃがいも,さとう,小麦粉	パセリ,キャベツ,小松菜,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,にんにく,しょうが	
9	木	○	ジャージャー麺 海鮮サラダ キャラメルポテト	754 34.1	★飲用牛乳,豚肉,大豆,みそ,★わかめ,★エビ,★イカ,脱脂粉乳,生クリーム	中華めん,油,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま,さつまいも,バター,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ,しょうが	
10	金	○	ごはん わかめのさっと炒め さばの竜田揚げ 切干大根ともやしのごま酢 とうふのみそ汁	773 34.8	★飲用牛乳,★わかめ,かつお節,★しらす干し,サバ,煮干し,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,でん粉,油,三温糖,白ごま,じゃがいも	ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,切干しだいこん,玉ねぎ,小松菜	
13	月	○	しぐれご飯 鮭の味噌㊟ネズ焼 青菜とえのきのおひたし 呉汁 メロン	842 41.7	★飲用牛乳,豚肉,干ひじき,鮭,みそ,かつお節,油揚げ,大豆,豆腐,みそ	米,麦,,三温糖,白ごま,マヨネーズ(卵無),じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,小松菜,もやし,えのきたけ,大根,★メロン	
14	火	○	中華丼 レバーポテトのスパイス揚げ わかめと卵のスープ	763 39.0	★飲用牛乳,豚肉,★エビ,★イカ,うずら卵,豚レバー,鶏肉,豆腐,★わかめ,たまご	米,麦,油,ごま油,でん粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,白菜,えのきたけ,小松菜	
15	水	○	<セレクト給食 チキンの味を選びます> 夏のカラフルライス レモンバターソースまたは玉ねぎソースディアボラ風 ミモザサラダ 小松菜とえのきのスープ	767 33.5	★飲用牛乳,ベーコン,豚肉,★鶏肉,たまご,★チーズ,ボンレスハム角切り,鶏肉,豆腐	マーガリン,米,麦,油,バター,オリーブ油,三温糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉ねぎ,枝豆,赤パプリカ,ホールトマト,レモン,パセリ,キャベツ,きゅうり,レモン,小松菜,えのきたけ	
16	木	○	夏野菜のカレーライス 小松菜とコーンのサラダ すいか	750 23.4	★飲用牛乳,鶏肉,レンズ豆,ボンレスハム	米,麦,油,はちみつ,マーガリン乳無,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,なす,かぼちゃ,ズッキーニ,りんご,キャベツ,小松菜,コーン,小玉スイカ	
17	金	○	冷やしわかめうどん 天ぷら(竹輪・かきあげ) タピオカ入りフルーツパンチ	731 23.9	★飲用牛乳,★わかめ,ちくわ,たまご,青のり	冷凍うどん,三温糖,小麦粉,さつまいも,油,タピオカパール,さとう	もやし,小松菜,にんじん,玉ねぎ,パイン缶,黄桃缶,みかん缶,レモン	

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。

江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています