



7月給食献立表



令和8年 6月30日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 kcal	日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 kcal			
1	水	フィッシュバーガー(メルルーサ) マッシュポテト マカロニサラダ 豆と豚肉のガーリックスープ	メルルーサ 豆乳バター 豆乳クリーム 豚肉 大豆	丸パン 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 黄パプリカ にんにく エリンギ	765 kcal 37.5 g 26.0 g 2.7 g	9	木	五穀ごはん 釜わかめの佃煮 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	釜わかめ 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ	米 雑穀 三温糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが 玉葱 じゃがいも かぼちゃ 玉葱 大根	737 kcal 32.2 g 19.8 g 2.3 g	
2	木	世界の料理 中国 チンジャオロースー丼 春雨サラダ 杏仁豆腐	豚肉 うすら卵 ハム わかめ 豆乳	米 小麦粉 じゃがいも 三温糖 でんぷん 春雨 さとう タヒオカ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ キャベツ きゅうり	794 kcal 26.6 g 20.0 g 1.8 g	10	金	ガーリックライス いかのチリトマトソース コールスロー ABCスープ	豆乳バター ベーコン いか ツナ 豚肉	米 三温糖 でんぷん さとう マカロニ	油 ごま ごま油	にんじん パセリ 小松菜	しょうが 玉葱 にんじょう コーン ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 エリンギ	717 kcal 32.5 g 24.4 g 3.1 g	
3	金	とうもろこしごはん 鮭の豆乳バター醤油かけ 小松菜とツナのごま酢和え じゃがもち汁	鮭 豆乳バター ツナ 豚肉 油揚げ みそ	米 小麦粉 三温糖 でんぷん じゃがいも	とうもろこし キャベツ もやし 玉葱 ねぎ	795 kcal 34.7 g 29.5 g 2.6 g	13	月	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け キャベツのおひたし 冬瓜汁 メロン	鶏肉 豚肉 おつか 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 三温糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	えだめ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 冬瓜 メロン	723 kcal 31.5 g 21.9 g 2.8 g	
6	月	郷土料理 沖縄県 ごはん 豚肉の味噌焼き 豆腐のチャンプルー シカムドゥッチ(豚肉のすまし汁) パイナップル	豚肉 鶏肉 えび 大豆 みそ かまぼこ たまご 油揚げ	米 小麦粉 三温糖 こんにゃく	しょうが もやし 干し椎茸 とうがら 玉葱 エリンギ	732 kcal 33.1 g 27.2 g 2.4 g	14	火	ごはん あさり入りのりの佃煮 攪製豆腐 小松菜とじゃがいものピリ辛和え 根菜汁 小玉スイカ	あさり 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご	米 小麦粉 三温糖 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 干し椎茸 えのきたけ 小玉スイカ	713 kcal 29.6 g 23.3 g 2.8 g	
7	火	七夕献立 七夕ごまサラダどん じゃがいものうま煮 カリポリ大豆(しょうゆ味)	豚肉 鶏肉 えび みそ 大豆 たまご かまぼこ 油揚げ	冷凍うどん 三温糖 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	721 kcal 37.3 g 26.3 g 2.9 g	15	水	ピリ辛チャーハン 小松菜揚げぎょうざ 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 たまご 豚しほ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 小麦粉 でんぷん 餃子の皮 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 にら 葉ねぎ	しょうが 玉葱 えのきたけ キャベツ 白菜(アレルゲン フリーキムチ) 冷凍みかん	749 kcal 29.8 g 23.8 g 2.9 g	
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	豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン あさり 白いんげん豆 調整豆乳 豆乳クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	玉葱 コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	775 kcal 37.3 g 29.8 g 2.6 g	16	木	セレクト給食 夏野菜キーマカレーライス 夏野菜チキンカレーライス ツナサラダ ピーチ寒天ボンチ	豆乳バター 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 こんにゃく寒天 粉寒天	米 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 パセリ	白桃缶 しょうが 黄桃缶 セロリ 玉葱 なす キャベツ オレンジジュース	823 kcal 26.8 g 22.8 g 2.9 g



6月29日(月)~7月3日(金)は対面給食を行っています。
1週間限定ですが、時間を守って班内での会話を楽しく充実した給食時間をおくりましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方は?

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
---	--	--

いよいよ楽しい夏休みが始まります。
遅く起きたり、食べる時間や寝る時間が不規則になってしまったり、体調を崩しやすくなります。
暑さに負けないように、しっかり食事をして、早寝早起きを手助けするようにしましょう。

牛乳・乳製品

果物



今月の栄養目標

食事の衛生に
気をつけましょう!

※牛乳は毎日つきます。
※食材料の都合等により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

