

7月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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脂質食塩相当量
1 火	鶏のすき焼き風煮井	○	のり塩大豆ポテト 冬瓜汁	粉寒天, 鶏肉, 焼き豆腐, 大豆, あおのり, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, しらたき, ★車麩, 砂糖, 片栗粉, じゃが芋, ★ごま	玉葱, えのき, ねぎ, とうがん, 人参	769 kcal 33.1 g 25.0 g 2.9 g
2 水	たらこポテマヨトースト	○	マカロニサラダ 野菜のクリームポタージュ クインシーメロン	たらこ, チーズ, ハム, 脱脂粉乳, 牛乳, 豆乳, 生クリーム(乳)	パン, じゃが芋, マヨネーズ(卵無), マカロニ, 大豆油, 砂糖, 米粉, バター	コーン, パセリ, 玉葱, 人参, キャベツ, 胡瓜, 南瓜, メロン	804 kcal 29.7 g 41.9 g 3.5 g
3 木	いわしの蒲揚げと 小松菜のまぜごはん	○	炒り豆腐 じゃが芋と油揚げのみそ汁 冷凍みかん	いわし, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, じゃが芋	小松菜, 玉葱, 人参, きくらげ, ★たけのこ, キャベツ, えのき, ねぎ, みかん	748 kcal 35.0 g 26.3 g 2.9 g
4 金	麦ごはん わかめのジュージュウ	○	にしんの揚げ漬け きんぴら和え 夏野菜の味噌汁	粉寒天, わかめ, しらす, かつお節, にしん, 油揚げ, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま油, ★ごま, 片栗粉, 大豆油, 砂糖	ねぎ, 生姜, ごぼう, 人参, キャベツ, もやし, 小松菜, 胡瓜, コーン, ★なす, 南瓜	753 kcal 28.2 g 28.1 g 2.7 g
7 月	【七夕献立】 ちらし寿司	○	豚しゃぶと野菜の和えもの 天の川そうめん汁 七夕ゼリー	★たまご, あなご, のり, 豚肉, 鶏肉, ★かまぼこ, アガー, 牛乳	ごはん, 粒麦, 砂糖, 大豆油, ★ごま, ごま油, ★ひやおむぎ, ★麩	人参, 干し椎茸, れんこん, かんぴょう, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, 玉葱, 大根, りんご果汁, 黄桃, ナタデココ	682 kcal 25.6 g 20.3 g 2.9 g
8 火	こぎつねごはん	○	豆アジのから揚げ 野菜のごまアーモンド和え 鶏つみれ汁	鶏肉, 油揚げ, 豆あじ, 豆腐, ★たまご, レンズ豆, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉, ★ごま, ★アーモンド	人参, れんこん, 小松菜, キャベツ, もやし, 生姜, 玉葱, ごぼう, しめじ, 白菜, みつば	696 kcal 30.8 g 24.5 g 3.0 g
9 水	チーズたっぷり ツナマヨトースト	○	揚げじゃが芋の豆サラダ よつばの夏野菜スープ バナナ	ツナ, チーズ, ハム, ひよこ豆, 豚肉, 牛乳	食パン, マヨネーズ(卵無), 大豆油, じゃが芋, 砂糖	玉葱, にんにく, パセリ, 胡瓜, キャベツ, 人参, 小松菜, コーン, 生姜, ズッキーニ, セロリー, ★なす, ★バナナ, レモン	754 kcal 30.2 g 38.4 g 2.6 g
10 木	麦ごはん かりかり大豆としらすのふりかけ	○	さめのパン粉焼き こまポテサラダ 豚肉と大根のピリ辛味噌汁	粉寒天, 大豆, しらす, さめ, チーズ, ひよこ豆, 豚肉, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, オリーブ油, マヨネーズ(卵無), パン粉, じゃが芋	にんにく, パセリ, 人参, 小松菜, コーン, 玉葱, 大根, 白菜キムチ, ねぎ	810 kcal 37.7 g 28.7 g 2.7 g
11 金	【よつばの共通献立 京都の郷土料理】 衣笠井	○	いとこ汁 抹茶わらびもち	油揚げ, ★たまご, 小豆, みそ, きな粉, 牛乳	ごはん, 粒麦, こんにゃく, 砂糖, 里いも, ★ごま, くず片栗粉	人参, 玉葱, ねぎ, 大根, 西洋か ぼちゃ, 小松菜	790 kcal 29.3 g 23.2 g 2.1 g
14 月	麦ごはん	○	ツナコロッケ 茎わかめと野菜の和えもの 大根とえのきの味噌汁	粉寒天, ツナ, チーズ, ★たまご, 茎わかめ, 豚肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉, ごま油, 砂糖, ★ごま	玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, もやし, えのき, 大根, ねぎ	808 kcal 27.4 g 27.1 g 3.0 g
15 火	鮭のだし茶漬け	○	揚げ魚と大根の照り煮 蒸しとうもろこし 野菜のピリッと漬け	さけ, のり, たら, わかめ, 牛乳	ごはん, 粒麦, ★ごま, ★あられ麩, 片栗粉, 大豆油, こんにゃく, 砂糖, ごま油	みつば, 生姜, 大根, 小松菜, とうもろこし, 胡瓜, 大豆もやし, キャベツ	674 kcal 30.0 g 18.0 g 2.6 g
16 水	ベトナム風サンドイッチ	○	キャベツとツナのエスニックサラダ 厚揚げと卵のスープ パイナップル	豚肉, ツナ, チーズ, 生揚げ, ★たまご, 茎わかめ, 牛乳	パン, 砂糖, マヨネーズ(卵無), 大豆油, ごま油, ★ごま, 片栗粉	生姜, にんにく, 大根, 人参, 胡瓜, キャベツ, 小松菜, 玉葱, レモン, 干し椎茸, ねぎ, パイナップル	719 kcal 35.0 g 35.2 g 2.3 g
17 木	麦ごはん	○	レバーの唐揚げ中華油淋鶏ソース 胡瓜ともやしの中華あえ 中華ビーフンスープ オレンジ	粉寒天, 豚レバー, ハム, 鶏肉, わかめ, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋, ごま油, 砂糖, ★ごま, ビーフン	生姜, ねぎ, にんにく, 胡瓜, もやし, 人参, 小松菜, 玉葱, きくらげ, オレンジ	761 kcal 30.6 g 23.7 g 2.6 g
18 金	汁なし坦々麺	○	卵とトマトの中華スープ 黒糖マーラーカオ	豚肉, 大豆, 鶏肉, ★たまご, 練乳, 牛乳	大豆油, ★中華めん, 砂糖, ★ごま, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ラード	もやし, 胡瓜, にんにく, 生姜, 玉葱, ★たけのこ, 干し椎茸, たら, ★トマト, ほうれん草, ねぎ	900 kcal 36.9 g 38.7 g 3.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により、献立は変更される場合があります。