



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 水	たらこボテマヨトースト	○	カレードレッシングサラダ よつばの夏野菜スープ バナナ	★たらこ, ★チーズ, ひよこまめ, ★豚肉, ★飲用牛乳	★食パン, じゃがいも, マヨネーズ(卵無), サラダ油(大豆), 砂糖	ホルモン(缶), きゅうり, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱, しょうが, ズッキーニ, セロリー, ★なす, バナナ, ★レモン汁	706 kcal 26.9 g 33.1 g 2.9 g
2 木	きのこピラフ	○	白身魚のフリッター コロコロ豆サラダ 麦と野菜のスープ	★鶏肉, すけとうだら, ★たまご, ひよこまめ, レンズまめ, 金時豆, ツナ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 押麦, 小麦粉, てん粉, ★油(揚げ油), サラダ油(大豆), 砂糖, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱, えのきたけ, エリンギ, ホルモン(缶), きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ, こまつな, セロリー	728 kcal 33.3 g 23.1 g 3.3 g
3 金	他人丼	○	イカとワカメの酢のもの じゃが芋と油揚げのみそ汁 小玉スイカ	★豚肉, 生揚げ, ★たまご, ★イカ, わかめ, 油揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), しらたき, 砂糖, てん粉, ごま油, ★ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, 黒きくらげ, グリーンピース, もやし, キャベツ, きゅうり, こまつな, しょうが, えのきたけ, 小玉スイカ	774 kcal 34.3 g 24.8 g 3.4 g
6 月	もち麦ごはん	○	鯖の味噌煮 揚げ大豆と茎わかめのサラダ じゃが芋と白菜のすまし汁 冷凍みかん	サバ, みそ, 大豆(国産), 茎わかめ, ★ロースハム, ★鶏肉, 生揚げ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 砂糖, てん粉, じゃがいも, ★油(揚げ油), サラダ油(大豆), ごま油	しょうが, にんじん, きゅうり, こまつな, キャベツ, はくさい, 冷凍みかん	722 kcal 33.6 g 26.7 g 2.1 g
7 火	【七夕献立】 ちらし寿司	○	豚しゃぶとじゃが芋の和えもの 天の川そうめん汁 ミルク寒天ゼリー	干ひじき, 蒸しあなご, ★たまご, きざみのり, ★豚肉, ★鶏肉, ★かまぼこ, 粉寒天, ★牛乳・調理用, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 砂糖, サラダ油(大豆), ★ごま, じゃがいも, ★ひやむぎ	にんじん, 干し椎茸, れんこん, かんぴょう, こまつな, キャベツ, 玉葱, だいこん(葉なし), みかん缶	757 kcal 29.2 g 24.8 g 3.3 g
8 水	きな粉揚げパン	○	ツナエッグサラダ ブラウントマトシチュー 冷凍みかん	きな粉, ★たまご, ツナ, ひよこまめ, ★豚肉, 大豆(国産), ★飲用牛乳	★コッペパン, ★油(揚げ油), 砂糖, ★ごま, サラダ油(大豆), じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, トマト缶詰, 冷凍みかん	787 kcal 31.6 g 39.1 g 1.9 g
9 木	もち麦ごはん	○	豚レバーと揚げじゃがの海苔塩風味 大根とわかめの和風サラダ 厚揚げとなめこの味噌汁	★豚レバー, あおのり, わかめ, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★油(揚げ油), てん粉, 小麦粉, じゃがいも, ★ごま, 砂糖, サラダ油(大豆)	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん(葉なし), なめこ, ねぎ	738 kcal 30.5 g 22.6 g 2.4 g
10 金	【九州地方の料理】 大根ごはん	○	がね 小松菜とキャベツの磯和え タイピーエン	油揚げ, 木綿豆腐, ★たまご, ツナ, かつお節, もみのり, ★豚肉, ★イカ, ★うずら卵, 調製豆乳, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★ごま, さつまいも, 小麦粉, 砂糖, ★油(揚げ油), てん粉, ごま油	だいこん(葉なし), にんじん, 干し椎茸, こまつな, ごぼう, さやいんげん, しょうが, キャベツ, もやし, えのきたけ, 玉葱, ★たけのこ, はくさい, 黒きくらげ, ねぎ	810 kcal 31.3 g 30.7 g 2.9 g
13 月	もち麦ごはん 甘辛大豆肉みそ	○	ししゃものカレー揚げ ツナと野菜のピリッと漬け 冬瓜汁	大豆(国産), ★豚肉, みそ, ★ししゃも, わかめ, ツナ, ★鶏肉, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), ★ごま, 砂糖, てん粉, 小麦粉, ★油(揚げ油), ごま油	しょうが, ねぎ, きゅうり, にんじん, 大豆もやし, キャベツ, とうがん	698 kcal 30.9 g 24.5 g 2.7 g
14 火	四川豆腐丼	○	焼肉サラダ 卵とトマトの中華スープ クインシーメロン	★豚肉, 大豆(国産), 木綿豆腐, 茎わかめ, ★鶏肉, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), 砂糖, てん粉, ごま油, ★ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, ★たけのこ, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, ★トマト, ほうれんそう, クインシーメロン	798 kcal 37.0 g 30.9 g 3.3 g
15 水	ピザトースト	○	揚げじゃが芋とツナの豆サラダ コーンクリームポタージュ 小玉スイカ	★ロースハム, ★ベーコン, ★チーズ, ツナ, ひよこまめ, ★脱脂粉乳, ★牛乳・調理用, 調製豆乳, ★生クリーム, ★飲用牛乳	★食パン, ★油(揚げ油), じゃがいも, 砂糖, サラダ油(大豆), 米粉, ★バター	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, きゅうり, キャベツ, にんじん, ホルモン(缶), クリーム(缶), 小玉スイカ	729 kcal 29.4 g 32.4 g 3.2 g
16 木	もち麦ごはん	○	ますのフライ 野菜の辛子あえ すりごま風味みそ汁 アンデスメロン	マス, ★たまご, ★豚肉, 木綿豆腐, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 小麦粉, パン粉, ★油(揚げ油), 砂糖, じゃがいも, ★ごま, ごま油	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん(葉なし), ねぎ, ほうれんそう, アンデスメロン	748 kcal 34.0 g 23.7 g 2.3 g
17 金	冷やし中華	○	豆腐と春雨の中華スープ ま・ご・いも団子	★鶏肉, 茎わかめ, ★たまご, ★豚肉, 木綿豆腐, わかめ, ★牛乳・調理用, 白いんげん豆, ★飲用牛乳	★蒸し中華めん, 砂糖, ごま油, サラダ油(大豆), ★ごま, 緑豆はるさめ, さつまいも, ★バター, てん粉, 小麦粉, ★油(揚げ油)	きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, はくさい, こまつな	734 kcal 29.3 g 25.8 g 3.2 g

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