

7月献立表

令和8年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	1杯ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	○	もち麦ごはん かつおでんぶ 魚のごまマヨネーズ焼き からし和え 油揚げとわかめのみそ汁	飲用牛乳、粉かつお、しいら、油揚げ、 わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、白ごま、三温糖、 マヨネーズ(全卵型)、 白すりごま、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、はくさい、 えのきたけ、ねぎ	696 kcal 33.6 g 22.5 g 2.3 g
2	木	○	コッペパン 大豆コロッケ 荳わかめサラダ たまごとレタスのスープ	飲用牛乳、牛乳、大豆、鶏ひき肉、 荳わかめ、鶏こま、たまご	ミルクコッペパン、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、サラダ油、 小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 揚げ油、白ごま、三温糖、ごま油、 でん粉	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、 きゅうり、こまつな、ホールコーン、 えのきたけ、レタス	733 kcal 29.7 g 27.5 g 3.1 g
3	金	○	タコライス ゴーヤチャンプルー 美ら海もずくのスープ 	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 レンズまめ、粉チーズ、豚こま、 押し豆腐、たまご、おかか、生揚げ、 沖縄もずく	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、 三温糖、ごま油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、 トマト缶詰、キャベツ、トマト、 しょうが、もやし、ゴーヤ、こまつな	811 kcal 37.1 g 27.4 g 2.6 g
6	月	○	チキンライス 鱈のチーズパン粉焼き 小松菜とツナのサラダ コーンクリームスープ	飲用牛乳、鶏こま、いわし、 粉チーズ、ツナ、牛乳、生クリーム	サラダ油、精白米、粒麦、バター、 三温糖、乾パン粉、オリーブ油、 米粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース、こまつな、キャベツ、 きゅうり、クリームコーン、ホールコーン、 パセリ	779 kcal 30.7 g 27.8 g 3.1 g
7	火	○	七夕ちらし寿司 おくらのおかか和え そうめん汁 七夕ゼリー 	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、 わかめ、おかか、かまぼこ、粉寒天	精白米、粒麦、さとう、三温糖、 サラダ油、白ごま、そうめん	れんこん、にんじん、干し椎茸、こまつな、 きゅうり、もやし、オクラ、だいこん、 ねぎ、ナタデココ、みかん缶	701 kcal 26.5 g 18.9 g 3.0 g
8	水	○	ビビンバ チゲ風スープ さつまいもと大豆の甘辛和え	飲用牛乳、豚こま、たまご、赤みそ、 鶏こま、絹ごし豆腐、大豆	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 ごま油、白ごま、さとう、 さつまいも、でん粉、揚げ油、 水あめ、黒ごま	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、 にんじん、はくさいキムチ、えのきたけ、 にら、ねぎ	799 kcal 31.9 g 26.8 g 2.9 g
9	木	○	★セレクト給食★ ①照り焼きチキンバーガー ②フィッシュバーガー スパイシーポテト ミネストローネ	飲用牛乳、ホキ、鶏もも肉、豚こま、 白いんげん豆、大豆、粉チーズ	丸パン、揚げ油、小麦粉、 生パン粉、乾パン粉、じゃがいも、 サラダ油、シェルマカロニ	キャベツ、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、ズッキーニ、トマト缶詰、 パセリ	808 kcal 34.5 g 27.9 g 3.4 g
10	金	○	冷やしきつねうどん ししゃもの磯辺揚げ パンパンジーサラダ	飲用牛乳、油揚げ、わかめ、ししゃも、 たまご、あおのり、とりささ身	冷凍うどん、三温糖、さとう、 揚げ油、小麦粉、ねりごま、 白すりごま	干し椎茸、にんじん、ねぎ、しょうが、 きゅうり、もやし、キャベツ	702 kcal 36.1 g 25.6 g 3.2 g
13	月	○	ひつまぶし風混ぜご飯 おろし和え 冬瓜汁 冷凍みかん	飲用牛乳、さんま切り身、さざみのり、 焼き竹輪、鶏こま、油揚げ	精白米、もち麦、でん粉、小麦粉、 揚げ油、三温糖、白ごま	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、しょうが、干し椎茸、 とうがん、ねぎ、冷凍みかん	749 kcal 27.0 g 26.4 g 2.4 g
14	火	○	チキンペッパーライス ポテトチーズオムレツ コンソメスープ	飲用牛乳、鶏もも肉、鶏こま、 豚ひき肉、ダイスチーズ、たまご、 牛乳、ベーコン	精白米、粒麦、バター、サラダ油、 三温糖、じゃがいも、さとう	ホールコーン、にんにく、パセリ、玉葱、 キャベツ、にんじん、エリンギ、こまつな	784 kcal 32.7 g 31.8 g 2.3 g
15	水	○	もち麦ごはん レバーフライ 野菜のレモンしょうゆ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	飲用牛乳、豚レバー、生揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、小麦粉、 乾パン粉、揚げ油、サラダ油、 三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、レモン汁、こまつな、 ねぎ	769 kcal 33.2 g 20.4 g 2.4 g
16	木	○	豆腐の中華うま煮丼 春雨サラダ レモンクラッシュゼリー	飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、イカ、 エビ、アガー	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、 でん粉、緑豆はるさめ、白ごま、 三温糖、グラニュー糖	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、はくさい、にら、キャベツ、 きゅうり、もやし、レモン汁、パイン缶	713 kcal 29.8 g 17.8 g 2.1 g

※献立は都合により変更になる場合があります。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ころ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?


① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7月下旬ころ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

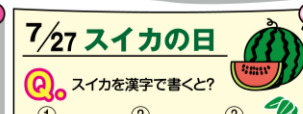
① 川の土流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



《こたえ》半夏生=②、七夕=①、土用の丑の日=③、スイカの日=① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)