



7月献立表



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	エネルギー たんぱく質
1	月	○	タコライス 豆腐チャンプル あおさのスープ	飲用牛乳、鶏肉、大豆、豚肉 レンズまめ、粉チーズ、鶏肉 木綿豆腐、たまご、かつお節 絹ごし豆腐、あおさのり	米、粒麦、サラダ油 小麦粉、三温糖 ごま油	にんにく、玉葱、にんじん セロリー、トマト、キャベツ しょうが、もやし、こまつな	781 kcal 36.0 g
2	火	○	照り焼きチキンバーガー スパイシービーンズポテト ミネストローネ	飲用牛乳、鶏肉、レンズまめ 粉チーズ、大豆	丸パン、でん粉、三温糖 じゃがいも、サラダ油 シエルマカロニ	キャベツ、にんにく、セロリー 玉葱、にんじん、トマト パセリ	695 kcal 33.1 g
3	水	○	麻婆春雨丼 いかとコーンのサラダ キャロット寒天	飲用牛乳、豚肉、大豆、赤みそ イカ、粉寒天	米、粒麦、サラダ油、三温糖 白ごま、はるさめ、でん粉 ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、たけのこ、干し椎茸、もやし コーン、きゅうり、キャベツ オレンジジュース	759 kcal 26.9 g
4	木	○	かつおめし わかさぎのかわり漬け おかか和え 大豆入りみそ汁	飲用牛乳、かつお、わかさぎ かつお節、豚肉、木綿豆腐 大豆、油揚げ、白みそ	米、粒麦、三温糖、白ごま でん粉、サラダ油	しょうが、こまつな、ねぎ とうがらし、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、玉葱	677 kcal 34.0 g
5	金	○	七塔ちらし寿司 わかめとしらすのサラダ そうめん汁	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ たまご、しらす、わかめ 鶏肉、かまぼこ	米、さとう、三温糖 サラダ油、白ごま ごま油、そうめん	れんこん、にんじん、干し椎茸 こまつな、キャベツ、もやし きゅうり、玉葱、だいこん ねぎ、オクラ	697 kcal 28.3 g
8	月	○	ひじきごはん たらのカレーしょうゆ揚げ 野菜のアーモンド和え かきたま汁	飲用牛乳、ひじき、油揚げ 大豆、たら、木綿豆腐 たまご	米、粒麦、サラダ油、三温糖 でん粉、小麦粉、揚げ油 アーモンド粉	にんじん、しょうが、キャベツ こまつな、もやし えのきたけ、ねぎ	695 kcal 31.9 g
9	火	○	麦ごはん エコふりかけ コロッケ ちく和風サラダ お麩のすまし汁	飲用牛乳、かつお削り節 あおのり、おから、鶏肉 焼き竹輪、茎わかめ わかめ	米、粒麦、さとう、白ごま じゃがいも、なたね油 小麦粉、生パン粉、乾パン粉 サラダ油、三温糖、ごま油 あられ麩	にんじん、玉葱、キャベツ きゅうり、干し椎茸 こまつな、糸みつば	760 kcal 24.1 g
10	水	○	チキンペッパーライス ポテトオムレツ コンソメスープ	飲用牛乳、鶏肉、たまご 豆乳、牛乳・調理用	米、粒麦、バター、サラダ油 三温糖、じゃがいも	ホルコン、パセリ、にんにく 玉葱、トマト、キャベツ にんじん、もやし	704 kcal 30.5 g
11	木	○	きんぴらドッグ レバーフライ 小松菜サラダ 卵とレタスのスープ	飲用牛乳、ピザチーズ 豚レバー、たまご	コッペパン、サラダ油 さとう、白ごま、小麦粉 乾パン粉、揚げ油、三温糖 でん粉	にんじん、ごぼう、にんにく しょうが、こまつな、キャベツ きゅうり、コーン、玉葱 えのきたけ、レタス	652 kcal 30.3 g
12	金	○	豆腐のうま煮丼 春雨サラダ レモンクラッシュゼリー	飲用牛乳、鶏肉、木綿豆腐 イカ、エビ、粉寒天	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	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、パインアップル	689 kcal 28.7 g
16	火	○	ナスとトマトのスパゲティ コロコロサラダ おから入りケーキ	飲用牛乳、鶏肉、大豆 たまご、牛乳・調理用 おから	スパゲッティ、オリーブ油 サラダ油、さとう、揚げ油 じゃがいも、バター、三温糖 小麦粉、粉糖	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、ぶなしめじ、トマト なす、きゅうり、コーン レモン、干しぶどう	829 kcal 30.1 g
17	水	○	にしんの蒲揚げ丼 野菜のごま和え 冬瓜汁 果物	飲用牛乳、にしん、鶏肉	米、粒麦、揚げ油、でん粉 三温糖、白すりごま	しょうが、こまつな もやし、にんじん 干し椎茸、とうがら 果物	773 kcal 28.6 g
18	木	ジョア	夏野菜のカレーライス 青大豆のサラダ りんごゼリー	ジョアストロベリー 鶏肉、青大豆 粉寒天	米、麦、サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉、三温糖 さとう	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、なす、西洋かぼちゃ ズッキーニ、キャベツ、きゅうり コーン、りんごジュース	782 kcal 22.7 g

※献立は都合により変更になる場合があります。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べてみましょう。

