



令和8年度 7月予定献立表



運動会 優勝クラス リクエストメニュー登場！
5月に行った運動会で、各学年の優勝クラスのみなさんがリクエストした料理が登場！

予定回数：12回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
1	水	ソースかつ丼 【福島県の郷土料理】 	○	みそかんぷら こづゆ	754 kcal 2.5 g	豚肉 みそ 豆腐 ほたて 牛乳	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 里芋 じゃがいも 白滝 あられ麩	人参 キャベツ こねぎ 大根 小松菜 椎茸 木耳	
2	木	とうもろこしご飯 【半夏生】	○	鯖の塩焼き 具たくさんみそ汁 半夏生だんご	766 kcal 2.0 g	鯖 鶏肉 あさり 油揚げ 生揚げ みそ 豆腐 小豆 牛乳	米 麦 油 こんにゃく 白玉粉 小麦粉 さとう	とうもろこし 玉葱 キャベツ えのき 小松菜	
3	金	★小松菜セサミ ビスキュイパン ～運動会優勝クラス(3年) リクエスト～	○	マセドアンサラダ トマトクリームシチュー	791 kcal 2.7 g	たまご 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	丸パン バター 小麦粉 さとう ごま 油 じゃがいも	小松菜 赤・黄パプリカ 胡瓜 人参 玉葱 エリンギ コーン 南瓜 ブロッコリー トマト缶 いちごジャム	
6	月	麦ご飯	○	揚げ春巻き 野菜の華風漬け スーミータン[中華風コーンスープ] オレンジ	797 kcal 2.3 g	鶏肉 たまご レンズ豆 もずく 牛乳	米 麦 油 緑豆春雨 さとう ごま油 でん粉 ごま 春巻きの皮	にんにく しょうが 人参 たけのこ 青梗菜 胡瓜 もやし 小松菜 玉葱 コーン たら 一味唐辛子 オレンジ	
7	火	七夕ちらしずし 【七夕】 【二十四節気 小暑】	○	ししやもの青のり焼き そうめん汁 お星さまポンチ 	757 kcal 2.8 g	鶏肉 油揚げ たまご ししやも かまぼこ 青のり なると 牛乳	米 麦 アマランサス さとう 油 ごま そうめん タビオカパール	かんぴょう 枝豆 人参 オクラ 長ねぎ 小松菜 椎茸 ミカ・黄桃・パイ缶 ナタデココ	
8	水	海苔ご飯	○	ケランマリ[韓国風たまご焼き] 野菜のキムチ炒め ワカメスープ	708 kcal 3.3 g	もみのり レンズ豆 たまご 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま油 ごま	にんにく 人参 玉葱 長ねぎ ししとうがらし しょうが 小松菜 たら 白菜キムチ	
9	木	冷やし中華 	○	鯉と大豆の甘辛揚げ バナナ	709 kcal 2.9 g	ハム たまご 鯉 大豆 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 さとう 油 ごま でん粉	人参 もやし 胡瓜 しょうが バナナ	
10	金	麦ご飯 【納豆の日】	○	スタミナ納豆 ほっけのねぎみそ焼き 粉ふき芋 豆乳みそ汁 	759 kcal 2.3 g	鶏肉 納豆 ほっけ みそ 油揚げ 生揚げ 豆乳 牛乳	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ こねぎ 南瓜 白菜 小松菜	
11	土	手作りスコーン 【English day】 【世界の料理 イギリス】 	○	フィッシュ&チップス ABCトマトスープ	733 kcal 2.3 g	粉チーズ 助宗鰯 鶏肉 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう 油 マーガリン じゃがいも マカロニ	人参 玉葱 小松菜 トマト缶 椎茸	
14	火	★夏野菜のカレーライス ～運動会優勝クラス(1年・2年) リクエスト～	○	しらす入りサラダ ★フルーツポンチ	792 kcal 2.7 g	鶏肉 しらす 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう バター 米粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 南瓜 なす コーン ズッキーニ キャベツ 小松菜 もやし バイン ミカ・黄桃・リンゴ缶	
15	水	麦ご飯 【セレクト給食～主菜～】	○	A：とり肉のトマトみそソース B：鮭の白雲のせ 小松菜のごま酢和え あすか汁 冷凍みかん	760 kcal 2.2 g	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも バター	しょうが にんにく キャベツ 胡瓜 小松菜 コーン 人参 玉葱 さいいんげん トマト缶 冷凍みかん	
16	木	七彩丼 【虹の日】 	○	しいらのちゃんちゃん炒め 小玉すいか 	703 kcal 1.7 g	鶏肉 油揚げ しいら 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう バター	しょうが 人参 白菜 南瓜 小松菜 キャベツ 玉葱 コーン しめじ 小玉すいか	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

⇒江戸川区産の
小松菜使用日

⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)