



令和6年度 7月予定献立表



予定回数：13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	月	麦ご飯 【半夏生】	○	エコふりかけ 鯖の塩焼き 五目みそ汁 半夏生だんご	787 kcal 1.7 g	かつお節おなか 青のり 鯖 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 豆腐 小豆 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく 白玉粉 小麦粉	人参 玉葱 白菜 えのき 小松菜	
2	火	ガバオライス 【世界の料理 タイ】	○	トム・チャブチャイ[タイ風煮物] クルアイ・トート[揚げバナナ]	772 kcal 2.0 g	たまご 鶏肉 大豆ミート 豚肉 生揚げ 豆乳 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 米粉 でん粉 ココナツパウダー	にんにく 人参 玉葱 しめじ ビーマン 黄パプリカ バジル キャベツ 大根 小松菜 バナナ	
3	水	手作りプルコギパン	○	まめまめナムル 豆乳チゲスープ	756 kcal 2.7 g	鶏肉 チーズ レンズ豆 白いんげん豆 あさり 生揚げ 豆乳 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう マガリン 油 じゃがいも でん粉 マヨネーズ ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にら 人参 小松菜 胡瓜 大豆もやし 枝豆 コーン 大根 長ねぎ 白菜キムチ	
4	木	とうもろこしご飯 【(7/6(土)) 二十四節気 小暑】	○	ぎせい豆腐 小松菜と生揚げの炒め煮 あずか汁	735 kcal 2.8 g	豆腐 たまご 生揚げ 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 油 さとう バター じゃがいも	とうもろこし にんにく しょうが 人参 長ねぎ 椎茸 キャベツ 小松菜 玉葱 さやいんげん	
5	金	七夕ちらしずし 【(7/7(日))七夕】	○	そうめん汁 きらきらクラッシュゼリー	724 kcal 2.4 g	鶏肉 たまご 油揚げ 粉寒天 かまぼこ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま 米粉マカロニ そうめん	人参 オクラ 長ねぎ コーン 椎茸 かんぴょう 小松菜 ぶどう果汁 ミカ 黄桃・リンゴ・パイ缶 ナタデココ	
8	月	中華おこわ	○	シシャモのチリソース ジャガイモの華風和え 春雨スープ	740 kcal 2.9 g	なると 焼き豚 レンズ豆 ししゃも 鶏肉 ちりめんじゃこ あさり 牛乳	米 油 さとう ごま油 でん粉 小麦粉 ごま 小豆 じゃがいも 緑豆春雨	人参 玉葱 れんこん エリンギ しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 小松菜 木耳	
9	火	ビーンズカレーライス	○	グリーンサラダ オレンジ	791 kcal 2.1 g	鶏肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 レンズ豆 ツナ チーズ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ア몬드	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 キャベツ コーン トマト缶 オレンジ	
10	水	麦ご飯 ◎納豆の日◎	○	スタミナ納豆 粉ふき芋 みそすいとん	734 kcal 1.7 g	鶏肉 納豆 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう 小麦粉 じゃがいも 油 でん粉	にんにく しょうが こねぎ 人参 大根 南瓜 しめじ 小松菜	
11	木	冷やし肉みそうどん	○	野菜の塩炒め 大学いも	748 kcal 2.6 g	鶏肉 大豆 みそ 生揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう ごま でん粉 水あめ さつまいも	もやし 胡瓜 にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 長ねぎ キャベツ	
12	金	かてめし 【埼玉県の郷土料理】	○	ゼリーフライ もやしのお浸し 呉汁	722 kcal 2.7 g	鶏肉 油揚げ おから 生揚げ かつお節おなか 大豆 みそ 牛乳	米 麦 油 こんにやく さとう ごま じゃがいも でん粉	しょうが 人参 ごぼう 椎茸 玉葱 長ねぎ もやし 小松菜 大根 しめじ	
16	火	七彩丼 ◎虹の日◎	○	夏野菜のツナ炒め 冷凍みかん	714 kcal 1.8 g	鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ア몬드	しょうが 人参 白菜 南瓜 小松菜 にんにく キャベツ 玉葱 コーン 枝豆 冷凍みかん	
17	水	黒蜜きなこの豆乳トースト	○	ボラとポテトのマリアナソース キャロットスープ	714 kcal 2.7 g	豆乳 きなこ ぼら 鶏肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	食パン さとう 黒蜜 バター でん粉 小麦粉 じゃがいも 油	しょうが 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ 小松菜	
18	木	麦ご飯 【セレクトメニュー 主菜】	○	A：鶏肉の香草焼き～レッドソース～ B：鮭の香草焼き～ホワイトソース～ 海藻サラダ 小松菜スープ	762 kcal 2.2 g	A：鶏肉 B：鮭 赤・青とさかのり わかめ ツナ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 マヨネーズ パン粉 バター 小麦粉 さとう	玉葱 人参 胡瓜 もやし キャベツ コーン 小松菜	

※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)