

7月予定献立表

令和 7年 7月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	火	5	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	743 32.8 2.2	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物
2	水	4	ポテトトースト		スルプスカ(サラダ) ベゴバ・チョルバ(スープ) バナナ	770 31.8 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
3	木	5	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがん汁 メロン	736 32.5 2.8	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
4	金	4	チャーハン	○	レバーと大豆の中華揚げ じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	730 31.4 2.8	皿・・・炒飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
7	月	4	穴子ちらし寿司	○	しらすと小松菜の和え物 そうめん汁 冷凍みかん	760 33.5 2.9	皿・・・寿司 大碗・・・汁物 小碗・・・和物
8	火	4	くあじゅうしい		ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアングー	841 33.0 2.8	皿・・・ごはん・炒物 大碗・・・汁物 小碗・・・デザート
9	水	4	チーズミートドッグ	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	756 33.9 2.4	皿・・・パン・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
10	木	4	こぎつねごはん	○	五目卵焼き キャベツのみそ和え かみなり汁	755 31.0 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
11	金	5	家常豆腐丼	○	切干大根の中華和え 春雨スープ パイナップル	799 31.5 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
14	月	4	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	763 31.6 2.5	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
15	火	5	麦入りご飯	○	セレクト給食 A: トンカツ わかめの和え物 B: から揚げ かき玉汁 すいか	804 33.7 2.9	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
16	水	5	鶏と凍り豆腐の 冷やし中華	○	いかのねぎ塩焼き 胡瓜の中華サラダ 鳳梨酥(フォンリースー:パイナップルケーキ)	740 28.0 2.9	皿・・・めん・焼物 大碗・・・つゆ 小碗・・・サラダ
17	木	4	夏野菜のカレーライス	○	マカロニサラダ アセロラ寒天	850 30.2 2.4	皿・・・カレー 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
18	金				終業式		

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 773kcal P31.9g 塩2.7g

7月15日：セレクト給食☆彡

給食委員がクラスごとに聞き取りをします。
AorBのどちらか選んでください！



日	献立名	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 火	五穀ごはん 蕪わかめの佃煮 飲用牛乳 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑 (1/8)	冷凍蕪わかめ 鶏肉むね おから ★豚こま 赤みそ 白みそ	精白米 五穀 三温糖 でん粉 じゃがいも	白ごま サラダ油(米) ごま油 こまつな にんじん 西洋かぼちゃ しょうが汁 キャベツ ★もやし ごぼう 玉葱 だいこん えのきたけ ★河内晩柑
2 水	ポテトトースト 飲用牛乳 スルブスカ(サラダ) ペゴバ・チョルバ(スープ) 果物(バナナ1/3)	おから(乾燥) 鶏モモ レンズまめ(乾) ★ダイスターズ 飲用牛乳	胚芽食パン じゃがいも さとう	サラダ油(米) マヨネーズ(卵 無) ★アーモンド・スラ イス
3 木	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがんと メロン (1/16)	鶏ひき肉 ★まぐろ缶詰 ★豚こま 油揚げ 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま こまつな にんじん えだまめ しょうが汁 ねぎ キャベツ ★もやし とうがんと ★アンデスメロン
4 金	チャーハン 飲用牛乳 レバーと大豆の中華揚げ じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	凍り豆腐 ★なると ★豚レバー 大豆(国産) イカ ★うずら卵	精白米 玄米 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが汁 だいこん ★きゅうり 玉葱 ★もやし えのきたけ※
7 月	穴子ちらし寿司 牛乳飲用 しらすと小松菜の和え物 そうめん汁 果物(冷凍みかん)	★たまご 油揚げ ★蒸しあなご 鶏モモ ★蒸しかまぼこ	精白米 玄米 三温糖 さとう 三温糖 そうめん	サラダ油(米) 白ごま にんじん こまつな さやえんどう かんびょう(乾) 干し椎茸 しょうが汁 えだまめ キャベツ だいこん ねぎ ★冷凍みかん
8 火	くあじゅうしい 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアランダギー	★豚角切り ★豚こま ★蒸しあまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 ★たまご おから	精白米 玄米 さとう 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま 揚げ油(大豆) にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 玉葱 ゴーヤ ★もやし はくさい ねぎ
9 水	チーズミートドッグ 飲用牛乳 いんげん豆の刈-ムーブ 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし (1/4本)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン あさり 白いんげん豆 ★豆乳	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油(米) ★アーモンド・スラ イス にんじん パセリ 赤パプリカ 西洋かぼちゃ 玉葱 キャベツ ★きゅうり とうもろこし

日	献立名	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
10 木	こぎつねごはん 飲用牛乳 五目卵焼き キャベツのみそ和え かみなり汁	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ★たまご 白みそ 鶏モモ	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも さとう 板こんにゃく	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 ねぎ ★きゅうり キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ
11 金	家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根の中華和え 春雨スープ 果物(パイナップル1/24)	★豚こま 生揚げ 赤みそ ★ベーコン イカ あさり	精白米 玄米 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ 切干しだいこん ★パイナップル
14 月	とうもろこしごはん 飲用牛乳 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	★サケ おから ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも	にんじん こまつな とうもろこし キャベツ ★きゅうり えのきたけ 玉葱 ねぎ
15 火	麦入りご飯 飲用牛乳 トンカツ わかめの和え物 かき玉汁 果物(すいか1/64)	★豚肩ロース おから 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★たまご	精白米 玄米 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも でん粉	揚げ油(大豆) ごま油 にんじん こまつな キャベツ ★もやし だいこん ねぎ ★すいか
16 水	鶏と凍り豆腐の冷やし中華 飲用牛乳 イカのねぎ塩焼き 胡瓜の中華サラダ 鳳梨酥	鶏むね おから 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★たまご	精白米 玄米 小麦粉 さとう じゃがいも でん粉	揚げ油(大豆) ごま油 にんじん こまつな しょうが キャベツ ★もやし だいこん ねぎ ★すいか
17 木	夏野菜のカレーライス 牛乳飲用 マカロニサラダ アセロラ寒天	★ボンレスハム 鶏モモ 凍り豆腐 イカ おから(乾燥) ★たまご	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロ ニ さとう	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな 玉葱 にんにく しょうが なす キャベツ ★きゅうり 7時飲料 パン缶