



# 7月予定献立表

令和 8年 7月  
江戸川区立小岩第一中学校  
校長 金澤 栄治  
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	水	5	ガパオライス	○	ヤムウンセン エスニックスープ バナナ	794 30.9 2.9	皿・・・ライス 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
2	木	5	麦入りごはん	○	厚揚げとレバーの味噌炒め きゅうりのピリ辛サラダ 中華スープ オレンジ	731 27.4 2.9	皿・・・炒物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
3	金	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 2.3	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物	
6	月	5	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	722 31.4 2.8	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
7	火	4	穴子ちらし寿司	○	小松菜の和え物 そうめん汁 河内晩柑	754 33.5 2.8	皿・・・寿司 大碗・・・汁物 小碗・・・和物	
8	水	4	鶏肉と凍り豆腐の 冷やし中華	○	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)	730 28.0 2.6	皿・・・めん・サラダ 大碗・・・つゆ 小碗・・・デザート	
9	木	3	チーズミートトースト	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ	745 32.9 2.6	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
10	金	4	くあじゅうしい	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁 サターアングー	844 33.9 2.8	皿・・・ごはん・炒物 大碗・・・汁物 小碗・・・デザート	
13	月	4	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ 小松菜とツナのごま酢和え じゃがもち汁	775 32.8 2.6	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
14	火	5	共通 えだまめツナサンド	○	A : いかセサミフリッター パイナップル B : タラのチーズフリッター 冷凍みかん 共通 キャベツのハニーレモンサラダ ミネストローネ	765 34.9 2.9	皿・・・パン・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
15	水	4	麦入りご飯	○	小松菜のつくねやき 磯和え かみなり汁	721 31.8 2.2	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
16	木	5	夏野菜のカレーライス	○	豆腐ナゲット コーンサラダ オレンジ	827 30.0 2.4	皿・・・カレー 大碗・・・揚物 小碗・・・サラダ	
17	金	終業式						
18	夏休み							

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 763kcal P31.7g 塩2.7g



7月14日：セレクト給食☆  
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！

