



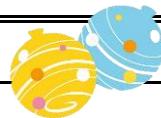
# 7月予定献立表

令和6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	月	5	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁 メロン	725 30.1 2.7	皿・・・魚・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
2	火	4	ツナコーントースト	○	コールスロー オレンジ ポトフ	722 31.3 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
3	水	5	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	とり肉の甘酢だれ 豚肉と野菜のみそ汁 小松菜の一味醤油和え 河内晩柑	741 32.9 2.2	皿・・・肉・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物
4	木	4	家常豆腐丼	○	切干大根の中華和え 春雨スープ	731 31.1 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
5	金	4	七夕ちらし	○	しらすと小松菜の和え物 冷凍みかん そうめん汁	772 34.6 2.8	皿・・・寿司 大碗・・・汁物 小碗・・・和え物
8	月	4	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ	○	擬製豆腐 小松菜ともやしのみそ汁 磯辺和え	726 33.8 2.8	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・ワカ 小碗・・・汁物
9	火	4	二色トースト (ブルーベリージャム、チーズ)	○	いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	753 31.3 2.8	皿・・・パン・クリーム 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
10	水	4	麦入りご飯	○	鯖のごまだれ焼き かみなり汁 おかか和え	729 34.7 2.5	皿・・・魚・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
11	木	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	722 34.0 2.9	皿・・・炒飯・パ 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
12	金	4	くあじゅうしい	郷土料理 沖縄	ゴーヤチャンプルー サーターアンダギー もずく汁	857 34.5 2.9	皿・・・ごはん・炒物 大碗・・・汁物 小碗・・・デザート
15	月	海の日					
16	火	5	セサミパン	世界の料理 イスラエル	ラトケス レンズ豆のスープ タヒニソースサラダ バナナ	748 31.9 2.8	皿・・・パン・焼物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
17	水	4	A: 冷やし中華 ごまダレ	○	豚肉と野菜のオイスターソース炒め タピオカポンチ	744 30.0 2.9	皿・・・麺 大碗・・・炒物 小碗・・・デザート
			B: 冷やし中華 醤油ダレ	○		720 29.5 2.9	皿・・・麺 大碗・・・炒物 小碗・・・デザート
18	木	4	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ じゃがもち汁 キャベツのお浸し	766 32.0 2.5	皿・・・魚・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
19	金	4	夏野菜のカレーライス	○	マカロニサラダ アセロラ寒天	845 29.3 2.3	皿・・・カレー 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
20	土	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: 756kcal P32.3g 塩2.7g



## 7月17日：セレクト給食☆3

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月	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししやもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁 メロン (1/16)	鶏ひき肉 ★ボンレスハム ★豚こま油揚げ 木綿豆腐 ★冷凍わかめ	★かつおだし ひじき 飲用牛乳 ★ししゃも	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(鞘つき) しょうが ねぎ キャベツ もやし とうがん ★アンデスメロン
2火	ツナコーントースト 飲用牛乳 コールスロー ポトフ 果物(オレンジ1/6)	★かつお缶詰 ★ウィンナー	鶏ガラだし ★ビザチーズ 飲用牛乳	食パン さとう じゃがいも マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) にんじん こまつな 玉葱 キャベツ セロリー ぶなしめじ はくさい ★オレンジ
3水	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 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)	冷凍茎わかめ 鶏肉むね ★おかか ★豚ひき肉 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	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
4木	家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根の中華和え 春雨スープ	★豚こま生揚げ 赤みそ イカ	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★くわわかめ ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ サラダ油(米) ごま油 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 もやし
5金	七夕らし 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 ★おかか ★しろさけ 鶏こま ★蒸しかまぼこ	★かつおだし きざみのり 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 さとう 三温糖 そうめん ひやむぎ 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 干し椎茸 えだまめ キャベツ もやし だいこん ねぎ ★冷凍みかん
8月	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 擬製豆腐 磯辺和え 小松菜ともやしのみそ汁	★かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご生揚げ 白みそ	★かつおだし ★塩昆布 飲用牛乳 きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 白ごま サラダ油(米) にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ 白みそ 赤みそ
9火	二色トースト (ブルーベリージャム、チーズ) 飲用牛乳 いんげん豆のクリーム 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)	★ベーコン あさり 白いんげん豆 豆乳	鶏ガラだし ★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽食パン 無塩食パン じゃがいも コーンスターチ 三温糖 にんじん パセリ 赤パプリカ 西洋かぼちゃ ブルーベリージャム 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水	麦入りご飯 飲用牛乳 鯖のごまだれ焼き おかか和え かみなり汁	★サバ イカ ★おかか 木綿豆腐 鶏こま	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにやく じゃがいも 白すりごま サラダ油(米) にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん
11木	チャーハン 飲用牛乳 レバーと大豆の中華揚 じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	★豚ひき肉 凍り豆腐 ★なた ★豚レバー 大豆(国産) イカ ★うずら卵	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	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 にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ 玉葱 もやし
12金	くあじゅうしい 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアングギー	★豚ひき肉 ★蒸しかまぼこ ★豚こま 木綿豆腐 ★たまご ★かつお削り節	★豚骨だし 鶏ガラだし ★糸こんにふ ★しらす干し 飲用牛乳 ★沖繩もずく ★牛乳・調理用	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)
16火	セサミパン 飲用牛乳 ラトケス タヒニソースサラダ レンズ豆のスープ 果物(バナナ1/2)	★たまご 鶏こま ひよこまめ レンズまめ	鶏ガラだし 飲用牛乳	セサミパン じゃがいも 小麦粉 さとう ツイストマカロニ オリーブ油 サラダ油(米) ごま(ねり) すりごま パセリ にんじん こまつな トマト缶詰 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン(冷) レモン汁 セロリー ★バナナ
17水	冷やし中華(ごまだレ) 牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め タピオカボンチ	鶏こま ★豚こま イカ あさり	鶏ガラだし 飲用牛乳	蒸し中華めん さとう でん粉 タピオカパール サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま(いり) にんじん こまつな なら きゅうり にんにく しょうが たけのこ キャベツ ぶなしめじ パイン缶 ★黄桃缶 みかん缶
18木	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 ★おかか ★豚こま油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんにぶ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 白ごま サラダ油(米) ★バター 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
19金	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	鶏こま レンズまめ(乾) ★ボンレスハム ひよこ豆	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天	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 ゴーヤ キャベツ きゅうり 7時5(10%果汁入り飲料) パイン缶