



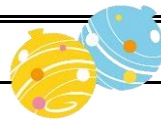
7月予定献立表

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！

