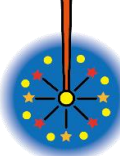




7, 8がつよていこんだてひょう



2025年 7月

江東区立有明小学校

日	主食		おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 単糖当量
1月	ガーリックトースト	○	トマトシチュー ひよこめいりサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ひよこめめ	しょくパン, マーガリン, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, ごまあぶら, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマトかん, キャベツ, きゅうり	628 kcal 24.2 g 30.2 g 70.1 g
2水	たこめし 	○	とりのねぎソース さんしょくあえ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう, まだこ, こんぶ, とりにく, けずりぶし, あぶらあげ	こめ, あぶら, でんぶん, さとう, ごまあぶら	きぬさや, しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, とうがん	665 kcal 31.2 g 22.6 g 87.8 g
3木	ごはん	○	しいらのあずまに いそかあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう, しいら, けずりぶし, きざみのり, あぶらあげ	こめ, あぶら, でんぶん, さとう, じゃがいも, しろごま	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	623 kcal 27.5 g 17.1 g 95.3 g
4金	ひやしうどん	○	なまあげとやさいのもの ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう, とりにく, こんぶ, けずりぶし, なまあげ, やきちくわ, あおのり	うどん, あぶら, さとう, じゃがいも, こめこ	にんじん, ねぎ	642 kcal 30.0 g 20.2 g 64.6 g
7月	ちらしずし 	○	とりにくのこうみやき ゆでやさいとさしょうゆあえ たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, けいらん, きざみのり, とりにく, けずりぶし, こんぶ, とうふ	こめ, さとう, あぶら, そうめん	にんじん, かんぴょう, ほししいたけ, はす, さやいんげん, しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, もやし, こまつな	651 kcal 30.5 g 23.1 g 82.4 g
8火	なつやさいのカレーライス	○	チーズいりサラダ すいか 	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, チーズ	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, ごまあぶら, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, かぼちゃ, なす, ピーマン, キャベツ, きゅうり, すいか	740 kcal 22.0 g 26.7 g 101.7 g
9水	フィッシュバーガー	○	ゆでキャベツ オニオンスープ	ぎゅうにゅう, メルルーサ, ベーコン	まるパン, あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう	キャベツ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	599 kcal 29.3 g 25.6 g 69.4 g
10木	ごはん かつおでんぶ	○	トマトにくじゃが ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう, けずりぶし, ぶたにく	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, しろごま	にんじん, たまねぎ, トマトかん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン	654 kcal 23.2 g 18.1 g 108.8 g
11金	いわしのかばやきどん	○	かんこくふうサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう, いわし, きざみのり, けずりぶし, あぶらあげ	こめ, あぶら, でんぶん, さとう, ごまあぶら, じゃがいも	しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, にんにく, ねぎ, レモン, こまつな	626 kcal 25.8 g 18.1 g 95.1 g
14月	いためジャージャーめん	○	じゃがいもとハムのサラダ とうもろこし 	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ロースハム	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, ごまあぶら, しろごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, もやし, きゅうり, とうもろこし	620 kcal 27.8 g 25.4 g 74.6 g
15火	ごはん	○	チキンチキンごぼう かふうあまず かきたまじる	ぎゅうにゅう, とりにく, けずりぶし, とうふ, けいらん, わかめ	こめ, でんぶん, あぶら, さとう, ごまあぶら	ごぼう, えだまめ, かぶね, にんじん, きゅうり, しょうが, あかとうがらし, ねぎ, こまつな	688 kcal 25.0 g 24.3 g 96.8 g
16水	ピビンバ	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう, けいらん, ぶたにく, とうふ, わかめ, プレーンヨーグルト	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, こまつな, もやし, たまねぎ, ねぎ, みかんかん, おうとうかん, パインかん	645 kcal 25.4 g 18.9 g 90.7 g
17木	ごはん	○	いかのれもんしょうゆかけ やさいのもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう, いか, けずりぶし, とうふ	こめ, あぶら, でんぶん, さとう, じゃがいも, こんにゃく	レモン, にんじん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, こまつな	633 kcal 26.7 g 15.5 g 103.3 g
18金	ハニーレモントースト	○	コーンチャウダー にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうにゅう, なまクリーム, ツナ	しょくパン, マーガリン, はちみつ, あぶら, じゃがいも, バター, こめこ, さとう	レモン, たまねぎ, にんじん, エリンギ, スイートコーン, パセリ, きゅうり, キャベツ	623 kcal 22.8 g 26.5 g 70.4 g

2025年 8月

日	主食		おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 単糖当量
25月	ねぎしおぶたどん	○	あますづけ じゃがいものみそしる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, けずりぶし, あぶらあげ, わかめ, ゼラチン	こめ, あぶら, ごまあぶら, でんぶん, しろごま, さとう, じゃがいも	にんにく, ねぎ, たまねぎ, もやし, ばんのうねぎ, レモン, だいこん, にんじん, オレンジジュース	638 kcal 23.5 g 17.8 g 103.1 g
26火	ちゃんぽんめん	○	スパイシーポテトビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かまぼこ, いか, うずららん, だいず	ごまあぶら, ちゃんぽんめん, あぶら, でんぶん, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ, もやし, みかんかん, おうとうかん, パインかん	615 kcal 26.1 g 22.5 g 72.4 g
27水	カレーミートサンド 	○	ゆでやさ이드レッシングあえ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, いんげんまめ	コッペパン, あぶら, パンこ, さとう, じゃがいも, マカロニ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, トマトかん	638 kcal 25.5 g 24.4 g 86.9 g
28木	ごはん	○	さけのしおやき じゃがいものきんぴらいため ゆでやさいからししょうゆ	ぎゅうにゅう, さけ, ぶたにく, けずりぶし	こめ, あぶら, こんにゃく, さとう, じゃがいも, しろごま	ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, こまつな	605 kcal 27.9 g 16.0 g 95.8 g
29金	キムチチャーハン	○	パリパリサラダ ピリからスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう, わんたんのかわ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, はくさいキムチづけ, ピーマン, キャベツ, もやし, たまねぎ, はくさい, ねぎ, にら	623 kcal 20.9 g 23.9 g 83.2 g

※献立は予定ですので、都合により変更になることがあります。（アレルギー関係を除き、保護者通知はございません。）
※栄養価は中学年量です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍します。