

7月 [配布用献立表]

2026年 7月

江東区立有明小中学校

日	主しよく	牛乳	おかず	赤の仲間 血やにくになる	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水	ビビンバチャーはん	○	せんぎりじゃがいものゆでやさいわかめスープ	ぶたにく、けいらん、ハムとうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶらしろごま、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎはくさいキムチ、こまつなだいずもやし、きゅうり、はくさい	601 kcal 20.9 g 23.3 g 82.3 g
2木	カレーミートトースト	○	コーンシチューツナいりゆでやさい	ぶたにく、だいずピザチーズ、ベーコンぶたにく、とうにゅう、ツナ	しよくパン、あぶら、さとうじゃがいも、こむぎこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリーたまねぎ、マッシュルーム、にんじんホールコーン、クリームコーンエリンギ、キャベツ、きゅうり	664 kcal 31.7 g 31.2 g 68.5 g
3金	えだまめごはん	○	メルルーサーのペーケースこふきいもたまごとうがのみそしる	たきこみわかめ、メルルーサーけずりぶし、あぶらあげ、けいらん	こめ、あぶら、でんぶんさとう、じゃがいも	えだまめ、りんご、ねぎ、しょうがにんにく、にんじん、とうがんこまつな	594 kcal 27.0 g 17.4 g 90.0 g
6月	ごはん	○	さばのねぎみそやきゆでやさいのからししょうゆじゃがいものそぼろに	さば、いとがきかつお、ぶたにく	こめ、さとう、あぶらじゃがいも、こんにやく、でんぶん	しょうが、ばんのうねぎ、もやしこまつな、にんじん、たまねぎさやいんげん	643 kcal 30.1 g 20.7 g 91.5 g
7火	ちらしずし たなはた こんだて	○	ささかまのいしがきあげのりいりゆでやさいそうめんじる	あぶらあげ、けいらん、ささかまほこきざみのり、けずりぶしとりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、こむぎこしろごま、くろごま、さんおんとうごまあぶら、そうめん	にんじん、かんぴょう、ほししいたけはす、えだまめ、きゅうり、もやしキャベツ、にんにく、しょうが、ねぎこまつな	588 kcal 25.1 g 20.5 g 75.7 g
8水	ごはん こんぶふりかけ	○	トマトにくじゃがごまだれゆでやさいこだますいか	こなかつお、しおこんぶぶたにく、けずりぶし	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、ホールトマトグリーンピース、キャベツ、きゅうりホールコーン、こだますいか	647 kcal 23.4 g 18.7 g 97.2 g
9木	きなこあげパン	○	ペンのミートグラタンゆでやさいのドレッシングぞえ	きなこ、ベーコン、ぶたにくなまクリーム、ピザチーズ	あぶら、コッペパン、さとうマカロニペンネ、じゃがいもこむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルームキャベツ、きゅうり	676 kcal 28.8 g 27.7 g 85.7 g
10金	ごはん	○	ししゃものごまフライやきにくサラダぐだくさんみそしる	ししゃも、ぶたにく、わかめけずりぶし、とうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、こむぎこ、パンしろごま、さとう、ごまあぶら	にんにく、もやし、きゅうり、にんじんたまねぎ、えのきたけ、こまつな	602 kcal 25.1 g 21.6 g 81.2 g
13月	ジャージャーめん	○	おこのみポテトとうもろこし	ぶたにく、だいず、けずりぶしひよこまめ、あおのり	あぶら、ちゅうかめん、さとうごまあぶら、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	652 kcal 31.0 g 24.2 g 82.2 g
2年生が、とうもろこしのかわむきたいけんをします。 むいたとうもろこしを、きゅうしょくにだします。							
14火	ごはん	○	とうふのちゅうかにパンパンジーふうゆでやさいれいとうパイン	ぶたにく、とうふうずらたまご、とりにく	こめ、さとう、でんぶんごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎにんじん、ほししいたけ、たけのこグリーンピース、きゅうり、もやしれいとうパイン	673 kcal 27.3 g 24.9 g 85.0 g
15水	あじのかばやきどん	○	おかかあえとんじる	あじ、わかめ、いとがきかつおけずりぶし、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、でんぶんさとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツえのきたけ、ごぼう、にんじんだいこん、ねぎ	614 kcal 25.4 g 20.2 g 85.9 g
16木	ごはん	○	いかのレモンしょうゆかけぶたとはるさめいためのわかめとたまごのスープ	いか、ぶたにく、とうふわかめ、けいらん	こめ、でんぶん、さんおんとうあぶら、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじんキャベツ、にら、ねぎ	603 kcal 26.9 g 20.8 g 84.2 g
17金	なつやさいのドライカレー	○	こんにやくサラダフルーツゼリー	ぶたにく、ゼラチン	こめ、あぶら、こむぎここんにやく、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、セロリー、ほしぶどうピーマン、あかピーマン、ズッキーニかぼちゃ、きゅうり、もやしみかんかん、パインかん	656 kcal 22.2 g 19.8 g 99.9 g

もうすぐ夏休み! ~規則正しい生活をしよう~

なつ やす しよく せい かつ

夏休みの食生活

き

気をつけたいポイント

な なんでも食べて
じょうぶな
からだ
体をつくろう

つ め[冷]たいものの
とり過ぎに気を付けよう

や さい[野菜]を
た
しっかり食べよう

す いぶん
すいぶん ほきゅう
[水分]補給
をこまめ
にしよう

み んなで食事を
しよくじ
きかい
機会をつくろう

※アレルギー食品には記号を表示しています