

7月 献立表

令和 7年 6月 30日
荒川区立第四峡田小学校
校 長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネ ルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
		(赤)	(黄)	(緑)		
1 火	麦入りごはん さばのピリ辛焼き 野菜のかわりソース和え むらくも汁	牛乳 さば 鶏肉 油 揚げ 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん た まねぎ だいこん しめじ こまつな	591	27.3
2 水	ごまクリームサンド ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	食パン バター はちみつ ねりごま ごま 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ もやし きゅうり レモン果汁	590	23.4
3 木	麦入りごはん のりの佃煮 切干大根入り卵焼き もやしの甘酢 生揚げのみそ汁 ブックメニュー 「ふしぎなでまえ」	牛乳 のり 鶏肉 卵 わかめ 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しいたけ にんじん 切干だいこん さやい んげん もやし キャベツ だいこん こまつ な ねぎ	600	24.2
4 金	ふしぎなでまえのしょうゆラーメン 青のりポテトビーンズ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 あおのり	むし中華麺 油 ごま 油 片栗粉 砂糖 じゃ がいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん た けのこ もやし コーン 冷凍みかん	620	24.2
7 月	お星さまのちらし寿司 七夕そうめん汁 夜空のフルーツゼリー 七夕献立	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉寒天	米 砂糖 油 こんにゃ く そうめん 麴	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげ ん だいこん こまつな みかん缶 白桃缶 ぶどうジュース	595	22.0
8 火	ちりめんふりかけごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 磯香和え	牛乳 昆布 ちりめん じゃこ かつおぶし あ おのり 豚肉 生揚げ のり	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ も やし きゅうり	620	27.7
9 水	チリビーンズドッグ コーンチャウダー メロン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	パン 油 米粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム コーン パセリ メロン	652	27.7
10 木	麦入りごはん 鮭の西京焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 はちみつ ごま油 ごま 油 こんにゃ く じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし えの きだけ ごぼう だいこん ねぎ	591	29.8
11 金	魚介のパエリア フライビーンズ ABCスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか えび ひよこ豆	米 麦 オリーブ油 油 片栗粉 砂糖 ごま マ カロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ピーマン キャベツ	611	24.4
14 月	ガパオライス フォースープ フルーツポンチ 世界の料理 「タイ料理」	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま 油 フォー	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン バジル たけのこ なら パイン 缶 洋なし缶 みかん缶 レモン果汁	646	24.5
15 火	ドライカレー ハニードレッシングサラダ すいか	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 米粉 じゃ がいも はちみつ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり すいか	623	21.5
16 水	こぎつねごはん 焼きししゃも 春雨の和え物 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも わかめ みそ	米 砂糖 春雨 ごま油 油 こんにゃく	にんじん しいたけ さやいんげん もやし きゅうり こまつな だいこん えのきだけ	581	24.7
17 木	麦入りごはん 韓国風肉じゃが じゃこ和え	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 じゃが いも 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん なら キャベ ツ もやし こまつな	593	22.1
18 金	スパゲッティミートソース コールスローサラダ 雑穀クッキー	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 バター はちみつ オートミール 小麦 粉	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト パセリ キャベツ きゅ うり もやし レモン果汁	638	23.5

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。