

7月 献立表

令和 8年 6月 30日
荒川区立第四峡田小学校
校長 川上 晋
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 (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1 水	わかめごはん 韓国風肉じゃが のりサラダ	牛乳・炊き込みわかめ・豚肉・油揚げ・のり	米・ごま油・じゃがいも・砂糖・ごま	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・キャベツ・きゅうり	590	21.3
2 木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳・鶏肉・レンズまめ・わかめ・粉寒天	米・油・小麦粉・はちみつ・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんにく・しょうが・セロリ・にんじん・かぼちゃ・なす・キャベツ・きゅうり・みかん缶・オレンジジュース	674	20.5
3 金	豚肉と野菜の卵とじ丼 蒸しとうもろこし すまし汁	牛乳・豚肉・卵・鶏肉・豆腐・わかめ	米・麦・油・しらたき・砂糖・くず粉	しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・こまつな・とうもろこし・えのきだけ・ねぎ	600	25.2
6 月	マーボーやきそば 春雨の和え物 すいか	牛乳・豚肉・大豆・みそ・豆腐	むし中華麺・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・にら・もやし・きゅうり・すいか	621	26.9
7 火	鶏そぼろのちらし寿司 七夕そうめん汁 夜空のフルーツポンチ	牛乳・鶏肉・油揚げ・粉寒天	米・砂糖・油・こんにゃく・そうめん	にんじん・こまつな・たけのこ・しいたけ・さやいんげん・だいこん・こまつな・パイン缶・黄桃缶・みかん缶・レモン果汁・ぶどうジュース	604	21.2
8 水	セルフフィッシュバーガー (まるパン・かじきの唐揚げ・ボイルキャベツ) ミネストローネ	牛乳・めかじき・豚肉	パン・油・片栗粉・じゃがいも・砂糖・マカロニ	しょうが・キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	589	27.8
9 木	鶏ごぼうピラフ ABCスープ パンプキンパイ	牛乳・鶏肉・ベーコン・生クリーム	米・油・マカロニ・パイシート・バター・砂糖	にんじん・ごぼう・コーン・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・かぼちゃ	637	19.1
10 金	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳・さけ・みそ・豚肉・豆腐	米・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	590	29.7
13 月	ヨーグルトフレンチトースト ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳・ヨーグルト・卵・ツナ・ベーコン・豚肉・大豆	パン・バター・砂糖・油・じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン果汁・たまねぎ・にんにく・ホールトマト	603	27.5
14 火	ごはん 白身魚といものケチャップソース 白菜のおかか和え 沢煮碗	牛乳・ホキ・かつおぶし・豚肉・油揚げ	米・油・片栗粉・じゃがいも・砂糖	しょうが・はくさい・もやし・こまつな・にんじん・だいこん・えのきだけ・ねぎ	616	25.6
15 水	ガバオライス フォースープ パイナップル	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・にら・パイナップル	616	24.6
16 木	こぎつねごはん やしししゃも ごまだれサラダ みそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・わかめ・みそ	米・砂糖・ごま・ごま油・油・こんにゃく	にんじん・しいたけ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・もやし・だいこん・えのきだけ	587	25.6
17 金	スパゲッティミートソース こんにゃくサラダ オートミールクッキー	牛乳・豚肉・大豆・チーズ	スパゲッティ・油・砂糖・米粉・こんにゃく・ごま油・バター・はちみつ・オートミール・小麦粉	セロリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・こまつな・きゅうり・キャベツ	661	24.9

★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。