

令和8年度



7月 給食献立表

7月の給食目標
『衛生に気をつけよう』江東区立東陽小学校
校長 安田 照雄
栄養士 寺田満里奈

日	献立名	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん ジャー جان豆腐 にらたまスープ 6年生 こころの劇場	牛乳(飲用)	豚肉 生揚げ 鶏卵	米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい にら	592	24.2
2 木	*半夏生の給食* 麦ごはん・ツナふりかけ トマト肉じゃが たことわかめの酢の物 	牛乳(飲用)	ツナ 豚肉 削り節 わかめ まだこ	米 押麦 砂糖 白ごま 油 じゃがいも 緑豆はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ トマト缶 さやいんげん きゅうり キャベツ	581	23.9
3 金	*郷土料理:北海道* とうもろこしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかかあえ すまし汁 	牛乳(飲用)	鮭 糸がきかつお 出し昆布 削り節 豆腐	米 油 三温糖 バター でん粉 じゃがいも	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	544	27.8
6 月	*七夕給食* ちらしずし きびなごの磯辺揚げ 野菜のごまみそ和え そうめん汁 	牛乳(飲用)	油揚げ 鶏卵 刻みのり きびなご あおのり ちりめんじゃこ 出し昆布 削り節 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉 三温糖 ごま油 白ごま そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ はす さやいんげん もやし キャベツ スイートコーン ねぎ こまつな オクラ	562	24.4
7 火	*2年生とうもろこしの皮むき* 鶏汁つけうどん 揚げ豆腐サラダ とうもろこし 	牛乳(飲用)	出し昆布 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 糸がきかつお ちりめんじゃこ	三温糖 うどん 大豆油 でん粉 油 白ごま	たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	561	25.4
8 水	シーフードピラフ ラタトゥイユ いんげん豆入り野菜スープ 国産パレンシアオレンジ 	牛乳(飲用)	鶏肉 えび いか あさり いんげんまめ	米 バター 油 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト缶 キャベツ こまつな パレンシアオレンジ	555	23.3
9 木	チリミートドッグ コールスローサラダ 豆乳クリームシチュー 	牛乳(飲用)	鶏ひき肉 ピザ用チーズ ベーコン 豆乳 生クリーム	コッパン 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり エリンギ こまつな	621	28.0
10 金	ごはん レバーとポテのリアナソース 青じそドレッシングサラダ 卵ととうがんのみそ汁 仲よし 職業体験学習	牛乳(飲用)	豚レバー 削り節 豆腐 鶏卵 粉かつお	米 大豆油 じゃがいも でん粉 三温糖 砂糖 白ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しそ葉 ゆかり たまねぎ とうがん こまつな	615	24.6
13 月	ごはん 魚のマリネ もやしと小松菜のあえもの 夏野菜の和風たまごスープ 	牛乳(飲用)	ホキ 出し昆布 削り節 鶏卵	米 白ごま 油 でん粉 砂糖 ごま油	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たまねぎ もやし こまつな にんじん オクラ モロヘイヤ	550	24.5
14 火	ハニーレモントースト ブロッコリーサラダ ひよこ豆のチリコンカン 	牛乳(飲用)	ひよこまめ ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 三温糖 白ごま じゃがいも 小麦粉	レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	574	21.2
15 水	ビビンバ わかめスープ クラッシュゼリーポンチ 	牛乳(飲用)	鶏卵 豚ひき肉 豆腐 わかめ 粉寒天	米 油 砂糖 ごま油 白ごま	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	605	22.7
16 木	*食育の日給食* ごはん あじフライ きのこのびりからあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁 毎月10日は 食育の日	牛乳(飲用)	あじ 削り節 豆腐 わかめ 粉かつお	米 大豆油 小麦粉 乾燥パン粉 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ	601	26.8
17 金	夏野菜のカレーライス 大豆とチーズのサラダ 冷凍みかん 	牛乳(飲用)	鶏肉 大豆 ダイスチーズ	米 油 オリーブ油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト 西洋かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	682	22.0

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

暑い日さすを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランス よく食べる 主食・主菜・副菜をそろえ ることを意識しましょう。	冷たい麺は 具だくさんにする 	酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる
---	-----------------------	---------------------------	---------------------------

水分補給のポイント

のどが渇い たと感じる 前に飲む 	コップ1杯程度 をこまめに 飲む 	汗をたくさん かいたときには 塩分も一緒に とる
----------------------------	----------------------------	---------------------------------------

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

