



# 7月こんだてひょう



令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	#中華丼	○	△はるさめスープ ピーチゼリー	牛乳（飲用）、いか、豚肉 ゼラチン	米、油、砂糖、でん粉 はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、はくさい こまつな、ねぎ、もも缶 ピーチジュース	655 kcal 23.8 g 2.5 g
2 木	○ごはん のりのつくだ煮	○	☆さばのごまつけ焼き ☆えのき入りゆで野菜 △具だくさんみそ汁	牛乳（飲用）、のり、さば 削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、砂糖、白ごま、油 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、はくさい、こまつな えのきたけ、ごぼう、にんじん ねぎ	635 kcal 29.6 g 2.8 g
3 金	◎ハニーレモントースト	○	☆いんげん豆のシチュー *はりはりゆで野菜	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、いんげんまめ、牛乳 ちりめんじゃこ	食パン、マーガリン、油 じゃがいも、バター 小麦粉、はるさめ、ごま油 砂糖、はちみつ	レモン、たまねぎ、にんじん 切干しだいこん、キャベツ きゅうり	672 kcal 25.2 g 2.6 g
6 月	#みそカツ丼	○	△けんちん汁 *メロン	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵 削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、油、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、メロン	690 kcal 29.7 g 2.0 g
7 火	【七タメニュー】 ☆ちらしずし	○	◎ししゃものいそべ揚げ ◎ゆで野菜（ごまかけ） △そうめん汁	牛乳（飲用）、油揚げ かまぼこ、鶏卵、ししゃも あおのり、昆布、削り節 豆腐、なると、わかめ	米、砂糖、油、小麦粉 白ごま、そうめん	にんじん、かんぴょう、しいたけ さやいんげん、はくさい、もやし こまつな、ねぎ	628 kcal 27.0 g 2.9 g
8 水	○菜めし	○	☆魚のあずま煮 ☆こふきいも △かきたま汁	牛乳（飲用）、ホキ 削り節、豆腐、鶏卵	米、油、でん粉、砂糖 白ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな だいこんの葉	646 kcal 29.6 g 2.3 g
9 木	☆ハヤシライス	○	◎ごまだれゆで野菜 *すいか	牛乳（飲用）、豚肉	米、油、バター、小麦粉 ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ きゅうり、コーン、すいか トマトジュース	672 kcal 22.8 g 2.3 g
10 金	☆ジャージャーめん	○	◎大豆入りゆで野菜 *とうもろこし	牛乳（飲用）、豚肉、削り節 大豆	油、中華めん、砂糖、でん粉 ごま油、白ごま、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、とうもろこし	652 kcal 28.2 g 2.7 g
13 月	○ごはん	○	☆鶏じゃが *もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳（飲用）、鶏肉、わかめ	米、ごま油、こんにゃく じゃがいも、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、はくさいキムチ漬 えのきたけ、しいたけ、こまつな もやし	632 kcal 23.4 g 1.7 g
14 火	☆夏野菜のカレーライス	○	*炒りたまご入りゆで野菜 冷凍みかん	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵	米、油、じゃがいも、バター 小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす いちごジャム、キャベツ きゅうり、冷凍みかん	696 kcal 23.7 g 2.1 g
15 水	○とうもろこしごはん	○	☆さけの塩こうじ焼き ☆じゃがいものきんぴら炒め △とうがんのみそ汁	牛乳（飲用）、鮭、豚肉 削り節、油揚げ、わかめ	米、油、こんにゃく、砂糖 じゃがいも、白ごま	とうもろこし、にんじん、ごぼう とうがん、ねぎ	620 kcal 30.3 g 2.7 g
16 木	【食育の日】 ○ごはん	○	☆家常豆腐（ジャーチャンドウフ） *豆入りナムル	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、生揚げ、大豆	米、油、砂糖、でん粉 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、しいたけ、たけのこ もやし、こまつな、にんじん	673 kcal 31.5 g 2.0 g
17 金	【セレクト給食】 ◎フィッシュバーガー （ケチャップソース またはタルタルソース）	○	△野菜スープ ○フルーツのヨーグルトあえ	牛乳（飲用）、ホキ、鶏卵 ベーコン、ヨーグルト	丸パン、油、小麦粉 パン粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、みかん缶、黄桃缶 パイン缶	665 kcal 27.9 g 2.6 g

もりつけのおさら・・・○めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん \*小ざら #どんぶり

## お知らせ

夏休み明け最初の給食は、9/1（火）です。よろしくお願いいたします。