



7がつ こんだてひょう



令和8年度

江東区立東雲小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	にくじゃが あげごぼうのサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, さつま揚げ, 削り節	米, 油, じゃがいも, しらたき, 砂糖, 三温糖, 白ごま	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ごぼう	635 kcal 21.3 g 17.0 g 1.8 g
2木	ごはん	○	すぶた ちゅうかスープ	牛乳(飲用), 豚肉, 削り節, 鶏肉, 豆腐(木綿)	米, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, わんたんの皮, ごま油	しょうが, たけのこ(缶), にんじん, ピーマン, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな	708 kcal 27.9 g 20.1 g 2.6 g
3金	ナン	○	キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, 粉チーズ, レンズまめ(乾)	ナン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ	644 kcal 25.9 g 27.5 g 2.7 g
6月	ごはん	○	さけのてりやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい(だししょうゆ)	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 削り節	米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにやく, じゃがいも, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, こまつな	622 kcal 28.2 g 16.0 g 2.0 g
7火	ちらしずし	○	ささかまぼこのいそべあげ たなばたじる	牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏卵, ささかまぼこ, あおのり, 出し昆布, 削り節, 鶏肉, 豆腐(木綿)	米, 砂糖, 油, 小麦粉, あられふ	にんじん, かんぴょう(乾), 干しいたけ, さやいんげん, オクラ, えのきたけ	624 kcal 23.4 g 18.0 g 3.3 g
8水	ジャージャーめん	○	ししゃものからあげ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳(飲用), 豚肉, ししゃも, プレーンヨーグルト	油, むし中華めん, 砂糖, ごま油, 白ごま, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, たけのこ缶, 干しいたけ, もやし, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	713 kcal 30.1 g 22.3 g 2.8 g
9木	ごはん	○	とうふとえびのちゅうかいため ゆでやさい(ちゅうかドレッシング)	牛乳(飲用), 豚肉, (冷)むきえび, 豆腐(木綿), くきわかめ	米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖, 白ごま	しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ缶, はくさい, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし	596 kcal 25.6 g 18.5 g 2.2 g
10金	ジャンバラヤ	○	メルルーサのフライ インゲンまめいりやさいスープ	牛乳(飲用), ウィンナー, メルルーサ, ベーコン, 豚肉, いんげんまめ(乾)	米, 油, 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム缶, キャベツ	713 kcal 29.3 g 22.8 g 3.4 g
13月	たかなと ひきにくの チャーハン	○	ナムル かきたまじる	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵, 出し昆布, 削り節, 鶏肉, 豆腐(木綿)	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, でん粉	しょうが, ねぎ, たかな漬, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ	670 kcal 28.7 g 27.1 g 2.8 g
14火	ごはん	○	あじのかばやき もやしとわかめのごまじょうゆ みそしる(とうふ・あぶらあげ)	牛乳(飲用), あじ, 乾燥わかめ, 削り節, 油揚げ, 豆腐(木綿)	米, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, ねぎ	640 kcal 29.8 g 19.3 g 2.6 g
15水	クリームチーズ トースト	○	チリコンカン わかめいりゆでやさい	牛乳(飲用), クリームチーズ, 豚肉, 大豆, 乾燥わかめ	食パン, バター, 砂糖, 油, じゃがいも	レモン, にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, コーン缶, トマト缶詰, パセリ(乾), キャベツ, きゅうり, にんじん	600 kcal 22.7 g 27.7 g 2.9 g
16木	ガパオライス	○	せんざりじゃがいものゆでやさい フルーツポンチ	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵	米, 油, 三温糖, 砂糖, じゃがいも, ごま 油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ缶, 赤ピーマン, ピーマン, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	700 kcal 22.7 g 19.2 g 1.7 g
17金	こめこの なつやさい カレーライス	○	じゃがいもいりゆでやさい ずいか	牛乳(飲用), 鶏肉	米, 油, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 西洋かぼちゃ, なす, ピーマン, キャベツ, きゅうり, コーン缶, すいか	660 kcal 20.3 g 17.3 g 2.2 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※夏休み明けの給食は9月1日(火)から始まります。