



7月

こんだてひょう



令和8年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 水	やきカレーパン		ミネストローネスープ ガーリックポテトサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり かぶ とうもろこし にんにく セロリ トマト メロン	566 kcal	23.1 g
2 木	ひやしきつねうどん		まめとじゃがいものあまからあえ ゆでとうもろこし	牛乳 油揚げ 高野豆腐 大豆	うどん 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	こまつな きゅうり にんじん もやし しょうが とうもろこし	635 kcal	29.3 g
3 金	さんまのかばやきどん		ごまあえ わかめのみそしる れいとうみかん	牛乳 さんま わかめ とうふ 油揚げ	米 油 ごま さとう 米粉 でん粉	こまつな きゃべつ にんじん もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが れいとうみかん	692 kcal	24.6 g
せかいのりょうり ～タイ～								
6 月	ガパオライス		ヤムウンセン（はるさめサラダ） トムヤムクン（えびいりスープ）	牛乳 とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 えび	米 麦 油 春雨 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり 赤たまねぎ きゃべつ にんにく たもぎたけ チンゲンサイ セロリ レモン汁	610 kcal	28.0 g
7 火	たなばたずし		こぎかなのなんばんづけ そうめんじる たなばたブルーゼリー	牛乳 とり肉 きびなご 油揚げ かまぼこ のり 粉寒天	米 油 さとう そうめん でん粉	にんじん かんぴょう オクラ 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ エリンギ こまつな しょうが パイ	579 kcal	22.7 g
8 水	ガーリック&アーモンドトースト		コーンシチュー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 さとう じゃがいも アーモンド 米粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし スズキニ かぶ たもぎたけ トマト にんにく パセリ セロリ	582 kcal	22.5 g
9 木	ごはん		さかなのヤンニョムふう くきわかめのナムル たまごとこまつなのスープ	牛乳 もうかざめ きわかめ とうふ たまご	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	だいこん にんじん きゅうり えのきたけ もやし こまつな 長ねぎ にんにく しょうが	613 kcal	25.2 g
10 金	なつやさいのキーマカレーライス		ツナとわかめのサラダ アロエフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 豚しゃぶ ツナ わかめ ヨーグルト	米 もち麦 油 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン スズキニ トマト にんにく なす さやいんげん きゃべつ きゅうり とうもろこし パイン モモ	684 kcal	21.6 g
13 月	ミルクパン		さかなのわふうピザやき キャロットラペ ABCスープ メロン	牛乳 たら ツナ チーズ ウイナー	パン 油 ごま 小麦粉 さとう マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな もやし だいこん らっきょう セロリ しょうが メロン	590 kcal	31.5 g
日本のきょうどりょうり ～あいちけん～								
14 火	とりにくのみそかつどん		じゃこいりおひたし きしめんじる	牛乳 とり肉 たまご わかめ ちりめんじゃこ かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	米 油 ごま きしめん 小麦粉 パン粉 さとう	きゃべつ こまつな にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく	687 kcal	35.5 g
15 水	とうふのチリソースどん		わかめのちゅうかふうサラダ まめとポテトのいそべあげ	牛乳 とり肉 とうふ えび わかめ 大豆 青のり	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし しょうが	669 kcal	27.8 g
16 木	ひやしちゅうか		スパイシーポテトとやさいのソテー すいか	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん 油 じゃがいも ごま さとう バター	きゅうり もやし にんじん きゃべつ えだまめ しょうが とうもろこし すいか	586 kcal	30.2 g
セレクトきゅうりしよく								
17 金	ぶたキムチどん		きゅうりのナムル トマトのたまごとじスープ にしよくクラッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん はくさい こまつな 長ねぎ きゅうり トマト にんにく しょうが ぶどうジュース オレンジジュース	610 kcal	23.7 g

セレクト給食(7月17日(金))

《にしよくクラッシュゼリー》

・グレープとサイダーのクラッシュゼリー

または

・オレンジとカルピスのクラッシュゼリー



水分と食事で
ねっちゅうしょう
熱中症を
ふせごう！



* 都合により変更になる場合があります

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質	ビタミンC	ビタミンB1
とり肉 さかな	トマト ピーマン	ぶた肉 大豆

7/7 セタ「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんすると、
栄養のバランスが良くなります！