



7 が つ こ ん だ て ひ ょ う



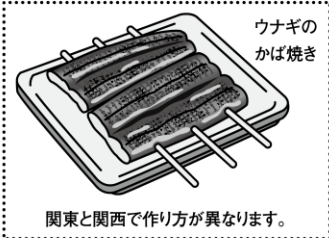
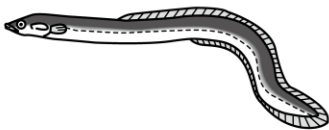
2026年 7月 (13回)

江東区立毛利小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯	○	ごまコロッケ おひたし(わかめ入り) みそ汁 (えのき・こまつな)	★牛乳 (飲用), 豚モモひき肉, ★鶏卵, 生わかめ, 削り節(だし用), 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 植物油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 白ごま, 小麦粉, パン粉(生)	たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, えのきたけ, ねぎ, こまつな	685 kcal 24.0 g 20.5 g 2.8 g
2 木	ご飯	○	生揚げの中華煮(冷凍) ナムル	★牛乳 (飲用), 豚肩(脂身付き), 赤色辛みそ, 生揚げ (冷凍), 削り節(だし用)	米, 植物油, 砂糖, ごま油, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, たけのこ(缶), ねぎ, グリンピース(冷凍), もやし, こまつな	688 kcal 25.6 g 24.6 g 2.8 g
3 金	あじのかば焼き丼	○	ゆで野菜 (ごまかけ) 豚汁	★牛乳 (飲用), ★あじ (30g) 開き, (40g) (50g), 削り節(だし用), 豚肩(脂身付き), 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 植物油, でん粉, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	630 kcal 27.9 g 17.1 g 2.4 g
6 月	ミルクパン	○	鶏肉のブラウンシチュー 大豆入りゆで野菜	★牛乳 (飲用), ベーコン, 鶏むね肉(皮つき若鶏), ★ピザ用チーズ, ★生クリーム(乳脂肪), 大豆	★ミルクパン 40g, 50g, 60g, 植物油, じゃがいも, 三温糖, ★バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり	613 kcal 26.2 g 25.5 g 2.8 g
7 火	(七夕の献立) ちらしずし 	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(からしじょうゆ) そうめん汁	★牛乳 (飲用), 油揚げ, ★鶏卵, 刻みのり, ★ししゃも M, L, 削り節(だし用), 出し昆布, 豆腐(木綿)	米, 砂糖, 植物油, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, そうめん (乾)	にんじん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, はす, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	604 kcal 25.1 g 20.4 g 3.0 g
8 水	ご飯	○	トマト肉じゃが ごまだれゆで野菜 ぶどうゼリー	★牛乳 (飲用), 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用), 粉寒天, 豚ゼラチン(粉)	米, 植物油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, たまねぎ, トマト缶詰(ホール), グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール, ぶどうジュース	680 kcal 21.2 g 17.4 g 2.0 g
9 木	ご飯	○	ホキのあずま煮 野菜の煮物 みそ汁 (とうふ・キャベツ・えのき)	★牛乳 (飲用), ★ホキ 40g, 50g, 60g, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 生わかめ	米, 植物油, でん粉, 砂糖, 白ごま, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, にんじん, えのきたけ, キャベツ	638 kcal 25.8 g 16.7 g 2.9 g
10 金	夏野菜のカレーライス	○	チーズ入りゆで野菜 小玉すいか	★牛乳 (飲用), ベーコン, 豚肩(脂身付き), ★ダイスチーズ	米, 植物油, ★バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	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, ビーマン, キャベツ, きゅうり, 小玉すいか 1/16	706 kcal 21.5 g 25.1 g 2.2 g
13 月	菜めし (小松菜)	○	たら南蛮漬け じゃがいもの香味あえ たまごとうがんのみそ汁	★牛乳 (飲用), 削り節(だし用), 油揚げ, ★たら 40g, 50g, 60g, あおのり, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★鶏卵	米, 麦, 植物油, でん粉, 砂糖, じゃがいも, 白ごま	こまつな, しょうが, たまねぎ, とうがん	679 kcal 29.3 g 20.9 g 3.5 g
14 火	ビビンバ	○	わかめスープ(トウ入) コロコロりんごゼリー	★牛乳 (飲用), ★鶏卵, 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用), 豆腐(木綿), 生わかめ, 粉寒天	米, 植物油, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, たけのこ(缶), にんじん, こまつな, もやし, ねぎ, りんごジュース	610 kcal 24.0 g 18.5 g 2.3 g
15 水	炒めジャージャーめん	○	千切りじゃがいものゆで野菜 とうもろこし	★牛乳 (飲用), 豚モモひき肉, 大豆, 削り節(だし用), 赤色辛みそ, ロースハム	植物油, むし中華めん, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, とうもろこし(1/3切り)	685 kcal 31.7 g 24.1 g 3.5 g
16 木	大豆入りカレーミートトースト	○	炒り卵入りゆで野菜 マカロニ入り野菜スープ	★牛乳 (飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★ピザ用チーズ, ★鶏卵, ベーコン, 豚モモ(脂身付き)	★食パン 40g 50g 60g 1枚切り, 植物油, 砂糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ(乾) シェル	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ	625 kcal 28.3 g 27.7 g 3.4 g
17 金	ご飯	○	しいらのねぎみそ焼き 切干し大根の炒め煮 かきたま汁	★牛乳 (飲用), ★しいら 40g, 50g, 60g, 赤色辛みそ, 油揚げ, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵	米, 砂糖, 植物油, でん粉	しょうが, 万能ねぎ, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, えのきたけ, 切干しだいこん, ねぎ, こまつな	605 kcal 29.7 g 15.5 g 2.2 g

※毛利小で対応しているアレルギー食品には★を表示しています

ウナギ



夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。奈良時代の「万葉集」にも「夏やせによし」と詠まれているほど、古くから栄養価の高い魚として親しまれてきました。土用の丑の日に食べる風習が広まったのは江戸時代からで、夏場に売り上げが落ちることに困ったウナギ屋が、発明家の平賀源内のアドバイスを受けて「本日、土用の丑の日」と店頭に掲げたところ、大繁盛したのが始まりという説があります。良質なたんぱく質をはじめ、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。近年、ウナギの養殖に用いられる天然の稚魚「シラスウナギ」の漁獲量が減少傾向にあり、非常に高価な食材となっています。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが強い



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ



こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=①