



7月 こんだてひょう



2026年 7月

江東区立南砂小学校

日	曜	こんだて	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
1	水	ご飯 いかのレモンしょうゆかけ 野菜の煮物 みそ汁	牛乳 ★牛乳、★いか、けずり節、豆腐	米、油、でん粉、三温糖、じゃがいも 板こんにやく、砂糖	レモン、にんじん、えのきたけ キャベツ、ねぎ、江戸菜	623kcal 26.4g
2	木	ミルクパン ポテトエッググラタン 大豆入りサラダ	牛乳 ★牛乳、★鶏むね肉、(冷)むきえび ★生クリーム、★たまご ★チーズ、大豆	★ミルクパン、★バター、油 小麦粉、じゃがいも、乾燥パン粉 ごま油、砂糖	たまねぎ、エリンギ、キャベツ にんじん、きゅうり	640kcal 29.5g
3	金	ジャージャー麺 千切りじゃがいものサラダ とうもろこし !2年生に皮むきをしてもらいます!	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、大豆 けずり節、★ロースハム	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、干しいたけ、もやし きゅうり、とうもろこし	599kcal 28.4g
6	月	大豆入りカレーミートトースト 炒り卵入りサラダ コーンシチュー	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、大豆 ★チーズ、★たまご、★ベーコン ★ぶたこま肉、★生クリーム	★食パン、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、エリンギ、スイートコーン スイートクリームコーン、パセリ	652kcal 28.8g
7	火	ちらし寿司 ししゃものいそべ揚げ からししょうゆゆで野菜 そうめん汁	牛乳 ★牛乳、油揚げ、★たまご、刻みのり ししゃも、あおのり、けずり節、豆腐	米、砂糖、油、小麦粉、そうめん(乾)	にんじん、かんぴょう(乾) 干しいたけ、はす、さやいんげん はくさい、もやし、江戸菜、ねぎ	588kcal 24.9g
8	水	ビビンバ わかめスープ ココロアセロラゼリー	牛乳 ★牛乳、★たまご、★ぶたこま肉、豆腐 生わかめ、★豚ゼラチン(粉)	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、江戸菜、もやし、ねぎ 7時(10%果汁入り飲料)	605kcal 24.4g
9	木	ご飯 メルルーサの南蛮漬け じゃがいもの香味あえ たまごととうがんのみそ汁	牛乳 ★牛乳、メルルーサ、あおのり けずり節、油揚げ、★たまご	米、油、でん粉、砂糖 じゃがいも、白ごま	しょうが、ねぎ、とうがん、江戸菜	649kcal 25.9g
10	金	ご飯+かつおでんぶ トマト肉じゃが ごまだれゆで野菜	牛乳 ★牛乳、粉かつお ★ぶたこま肉、けずり節	米、砂糖、白ごま、油、じゃがいも ごま油	にんじん、たまねぎ、トマト缶 さやいんげん、キャベツ、きゅうり スイートコーン	639kcal 22.4g
13	月	ご飯 ごまコロッケ 青じそドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、生わかめ けずり節、油揚げ	米、油、じゃがいも、白ごま 小麦粉、生パン粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、しそ葉、えのきたけ ねぎ、江戸菜	676kcal 23.4g
14	火	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 青菜のあえもの すまし汁	牛乳 ★牛乳、★とりもも肉 糸がき、けずり節、豆腐	米、砂糖、ごま油、白ごま、あられふ	しょうが、万能ねぎ、江戸菜 キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	601kcal 26.0g
15	水	ご飯 生揚げの中華煮 もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、生揚げ けずり節、生わかめ	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん 干しいたけ、たまねぎ、たけのこ ねぎ、グリーンピース、もやし、江戸菜	690kcal 25.9g
16	木	あじのかば焼き丼 ごまかけサラダ 豚汁	牛乳 ★牛乳、あじ開き、けずり節 ★ぶたこま肉、豆腐	米、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 江戸菜、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	634kcal 28.2g
17	金	夏野菜のカレーライス チーズ入りサラダ すいか	牛乳 ★牛乳、★ベーコン、★ぶたこま肉 ★チーズ	米、油、★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、トマト、西洋かぼちゃ なす、ピーマン、キャベツ きゅうり、すいか	718kcal 21.9g

7月の行事&記念日 3択クイズ

※アレルギー食品には★記号を表示しています

7/2 ころ 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 アツが速い

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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

夏の行事食いろいろ

7/2 ころ (夏至から11日目~セタまでの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方)	セタ 焼きサバ (福井県)	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ (「う」のつく食べ物)

7月下旬ころ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

