



7・8月の給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	わかめご飯 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 沢煮椀 牛乳	牛乳 生わかめ さけ チーズ 油揚げ 豚肉	米 麦 油 白ごま マヨネーズ さとう でんぷん	たまねぎ パセリ 切干し大根 にんじん こまつな たけのこ えのきたけ 長ねぎ みつば	702	29.4
4 火	【リクエスト給食 4年生】 ごまだれつけ麺 野菜チップス ピーチゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白練りごま 白ごま さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん かぼちゃ ももジュース 黄桃缶	595	22.8
5 水	豚キムチ丼 冬瓜スープ メロン 牛乳	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん 白すりごま	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら しょうが えのきたけ とうがん チンゲンサイ メロン	602	22.9
6 木	ジャムコッペパン 夏野菜のグラタン 千切り野菜スープ 牛乳	牛乳 ウィンナー ひよこまめ チーズ ベーコン	コッペパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	いちごジャム にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールコーン なす トマト セロリー にんじん キャベツ パセリ	604	21.0
7 金	【七夕献立】【給食試食会】 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕フルーツポンチ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 粉寒天	米 さとう 油 白ごま 麩 そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう たまねぎ 長ねぎ こまつな ぶどうジュース 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	670	22.9
10 月	ご飯 ミックスフライ(あじ・チキン) おなかサラダ みだくさん汁 牛乳	牛乳 あじ 鶏肉 しらす干し 糸削り 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	キャベツ にんじん だいこん しょうが にんにく ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	706	29.6
11 火	冷やし中華そば ポテのチーズ焼き すいか 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン チーズ	冷凍ラーメン 油 ごま油 白ごま さとう バター じゃがいも	しょうが きゅうり もやし たまねぎ 小玉すいか	605	27.5
12 水	あんかけチャーハン はるさめサラダ ポリポリ磯大豆 牛乳	牛乳 卵 豚肉 大豆 あおのり	米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん はるさめ	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	654	23.2
13 木	ビスキュイパン わかめサラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	牛乳 卵 生わかめ ベーコン 豚肉 金時豆 粉チーズ	丸パン バター さとう アーモンド 小麦粉 ごま油 油 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ にんにく セロリー たまねぎ しょうが ホールトマト オレンジ	587	21.2
14 金	【郷土料理 鹿児島県】 鶏飯 がね きびなごのから揚げ 白くま風ゼリー 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 きびなご 粉寒天	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも 小麦粉 でんぷん 甘納豆(あずき)	しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな パイン缶	698	24.8
18 火	【食育指導の日】 冷やしきつねうどん ちぎり揚げ 蒸しとうもろこし 牛乳	牛乳 生わかめ 油揚げ たら はも 押し豆腐	冷凍うどん さとう 油 でんぷん	もやし きゅうり にんじん むきえだまめ ごぼう とうもろこし	623	25.4
19 水	夏野菜のカレーライス じゃこサラダ お楽しみデザート 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ アイス	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト こまつな キャベツ	762	24.9
8 月						
28 月	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 卵	米 麦 バター 油 さとう でんぷん	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり もやし キャベツ にんにく パセリ 冷凍みかん	610	22.5
29 火	スタミナサラダうどん かぼちゃの包み揚げ きゅうりのピリ辛漬け 牛乳	牛乳 豚肉	冷凍うどん 油 さとう 白ごま バター ぎょうざの皮 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん さやいんげん かぼちゃ きゅうり	645	25.3
30 水	カレーライス かいそうサラダ くだもの 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 生わかめ	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ホールコーン くだもの	716	20.3
31 木	【野菜の日献立】 夏野菜のかき揚げ丼 けんちん汁 キャロットゼリー 牛乳	牛乳 いか 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 粉寒天	米 麦 小麦粉 さとう 油 こんにやく	たまねぎ オクラ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう オレンジジュース レモン	682	23.1
					7・8月分 一日あたりの平均	654 24.2
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

◎ 学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎ 果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。



七夕の行事食といえは、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物です。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、おすすめです。伝統的な手法で作る「手延そうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



*7月の給食費の引き落としは、7月10日(月)です。