

7月の献立表

平成27年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	血や肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
1	水	牛乳	ぶどうパン 夏野菜のグラタン 野菜スープ くだもの		牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 ひよこまめ 豚肉	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブオイル パター	にんじん チンゲンサイ トマト しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ホールコーン キャベツ くだもの	603	24.2
2	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば スパイシーポテト レモンスカッシュゼリー	●	牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆 粉かんでん	むし中華めん じゃがいも さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) もやし はくさい 干しいたけ レモン	672	21.9
3	金	牛乳	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ あじフライ ポテトサラダ みそ汁	●	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ あじ 卵 油あげ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり だいこん	698	27.6
6	月	牛乳	カレーピラフ いかのマリネ ベーコンポテトスープ	●	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか ひよこまめ	米 小麦粉 じゃがいも さとう でんぶん 油 パター	にんじん さやいんげん ビーマン 赤ビーマン しょうが たまねぎ マッシュルーム缶	657	26.4
7	火	牛乳	七つちらしずし とうがんのスープ 七つゼリー		牛乳 油あげ あなご 卵 鶏肉 粉かんでん	米 小麦粉 さとう 油	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ 干しいたけ かんぴょう きゅうり とうがん パイン缶	599	20.1
8	水	牛乳	チキン竜田バーガー 手づくりピクルス パンプキンスープ	●	牛乳 生クリーム 鶏肉	丸パン さとう でんぶん 油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ しょうが たまねぎ キャベツ セロリ かぶ きゅうり	636	23.9
9	木	牛乳	冷やしきつねうどん ツナと野菜の和風サラダ 豆乳おからケーキ		牛乳 油あげ ツナ缶(油づけ) 卵 豆乳 おから	冷凍うどん 小麦粉 さとう 油 ター 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ もやし だいこん きゅうり	660	22.2
10	金	牛乳	えだまめごはん 肉豆腐 野菜のポン酢あえ	●	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 押し豆腐	米 もち米 つきこんにやく さとう 油 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん えだまめ たまねぎ もやし キャベツ かぼす	628	25.4
13	月	ジョア(プレーン)	しじじゅーしー ゴーヤチャンプルー イナムドウチ		ジョア 豚肉 さつまあげ きざみこ んぶ 押し豆腐 卵 粉かつお かまぼこ 西京みそ みそ	米 こんにやく さとう 油 ごま油	にんじん こまつな なら にがうり しょうが もやし 干しいたけ だいこん にんじん	570	26.5
14	火	牛乳	さんまのかば焼き丼 野菜のゆかりあえ すまし汁	●	牛乳 さんま わかめ	米 小麦粉 さとう でんぶん 白玉ふ 油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	705	25.2
15	水	牛乳	シチリア風スパゲッティ ツナと大豆のサラダ ゆでとうもろこし	●	牛乳 ベーコン ツナ缶(油づけ) 大豆 ダイスターズ	スパゲッティ オリーブオイル 油	ホールトマト トマトジュース にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	630	25.2
16	木	牛乳	雑穀チキンカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	●	牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦粉 黒米 きび 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ くだもの	683	22.2
7月分 一日あたりの平均摂取量								645	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。

《7月分 給食費引き落としのお知らせ》

引き落としは7月15日(水)です。7月14日(火)までに振込いただきますようお願い致します。

★1・2年 2,974円(12回)

★3・4年 3,166円(12回)

★5・6年 3,346円(12回)

※10円を含んだ金額です。