



7月学校給食献立予定表

令和2年

新宿区立愛日小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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
1	水	牛乳 チキンピラフ チリコンカン	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆 牛乳	米 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ ピーマン グリンピース たまねぎ マッシュルーム	631	24.0
2	木	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンソテー	豚肉 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ たけのこ もやし	600	19.0
3	金	牛乳 ドライカレー 東京野菜のサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ピーマン ホールトマト缶 たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ きゅうり	622	18.5
6	月	牛乳 じゃこごはん 生揚げと野菜の煮物	油揚げ 豚肉 焼き竹輪 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ たけのこ 干し椎茸	614	24.4
7	火	【七夕】牛乳 セタちらしずし セタすまし汁 グレープゼリー	油揚げ あなご かまぼこ 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 米粉めん	にんじん 万能ねぎ 干し椎茸 かんぴょう ホールコーン きゅうり ぶどうジュース	598	20.7
8	水	【しんじゅ野菜の日】牛乳 ポークストロガノフ・キャロットライス 野菜たっぷりヴィネグレットサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく きゅうり もやし キャベツ	598	18.7
9	木	牛乳 枝豆ごはん さわらの照り焼き みたくさん汁	さわか 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん ほうれんそう 枝豆 しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	600	26.2
10	金	牛乳 とりおこわ 肉じゃが オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 粉寒天 牛乳	米 もち米 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん たけのこ 干し椎茸 たまねぎ オレンジジュース	640	22.6
13	月	牛乳 豚肉のうま煮丼 白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにゃく 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ だいこん はくさい	604	19.1
14	火	牛乳 ジャンバラヤ フライドポテトビーンズサラダ くだもの(沖縄産冷凍パイナップル)	豚肉 ベーコン ウィナー 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトジュース こまつな グリンピース にんにく セロリ たまねぎ キャベツ パイナップル	647	19.4
15	水	牛乳 マーボー丼 パンサンサー	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし	618	23.2
16	木	牛乳 カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	鶏肉 ツナ 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも 三温糖	にんじん にんにく たまねぎ もやし だいこん キャベツ	678	24.1
17	金	牛乳 梅ごはん 鮭の幽庵焼き 筑前煮	鮭 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん グリンピース ゆず ごぼう たけのこ 干し椎茸	611	27.5
20	月	牛乳 いわしのかば揚げ丼 小松菜炒め だいこんのみそ汁	いわし みそ 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 油 ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん 長ねぎ	662	26.8
21	火	牛乳 シシジュシー ゴーヤと豚肉の炒め物 青菜ともずくのスープ	豚肉 ツナ 豆腐 花かつお ベーコン 昆布 もずく 牛乳	米 三温糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん にがうり こまつな たまねぎ	597	21.2
22	水	牛乳 メキシカンライス ビーンズスープ くだもの(沖縄産冷凍パイナップル)	豚肉 ウィナー ベーコン ひよこ豆 大豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 油	にんじん ピーマン トマトピューレ さやいんげん マッシュルーム ホールコーン缶 にんにく たまねぎ パイナップル	645	22.5
27	月	牛乳 コーンピラフ あじのから揚げ 東京野菜のラタトゥイユ	ベーコン あじ 牛乳	米 麦 米粉 油	にんじん トマト ホールトマト缶 かぼちゃ マッシュルーム ホールコーン缶 グリンピース しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ	692	24.9
28	火	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ えのきたけ	582	20.8
29	水	牛乳 ツナそぼろごはん 五目カレー煮	ツナ 豚肉 ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん しょうが 長ねぎ ホールコーン缶 干し椎茸 たまねぎ	599	22.5
30	木	牛乳 昆布ごはん はがつおの照り焼き 根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ はがつお みそ 豆腐 昆布 牛乳	米 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	598	29.0
31	金	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 でんぷん 油	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	622	20.9
◎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。						7月分 一日あたりの平均	622 22.7
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

