

7月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	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	
1	水	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 呉汁 青菜の梅ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 油 さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ グリンピース 梅干し ほうれんそう キャベツ もやし だいこん 長ねぎ こまつな	609kcal 26.0g
2	木	【半夏生こんだて】 けんちんうどん 牛乳 ポテトたこ揚げ 野菜のからしじょうゆ	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ あおのり	うどん 油 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう えのきたけ	588kcal 25.5g
3	金	マーボー丼 牛乳 大根サラダ 青菜ともずくのスープ	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 ベーコン もずく	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ こまつな	624kcal 25.7g
6	月	麦ごはん 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ 豚汁 野菜のお浸し	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 油 こんにやく じゃがいも	しそ葉 キャベツ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	624kcal 25.6g
7	火	【七夕こんだて】 七夕ちらしずし 牛乳 そうめんすまし汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳 油揚げ あなご 卵 かまぼこ 粉寒天	米 麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり 万能ねぎ レモン汁	601kcal 24.3g
8	水	【しんじゅくやさいのひ】 夏野菜カレー ジョア じゃこと豆のサラダ 河内晩柑	ジョア 豚肉 ちりめんじゃこ ひよこ豆	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ なす にんじん かぼちゃ トマト こまつな キャベツ もやし 河内晩柑	654kcal 19.6g
9	木	豚丼 牛乳 りんご酢のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	589kcal 20.5g
10	金	【徳島県の郷土料理】 いりめし 牛乳 いかのかりん揚げ けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 焼き竹輪 油揚げ いか 豆腐	米 三温糖 こんにやく 油 でんぷん 小麦粉	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん しょうが だいこん こまつな	614kcal 30.7g
13	月	チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト 冬瓜とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリンピース とうがん ホールコーン クリームコーン	624kcal 23.7g
14	火	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 野菜のごま酢浸し さつま汁	牛乳 オキヒラス 西京味噌 油揚げ みそ	米 油 さとう 三温糖 白ごま こんにやく さつまいも	にんじん もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	590kcal 25.4g
15	水	梅ちりごはん 牛乳 生揚げとじゃがいもの煮物 和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ わかめ	米 麦 白ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	梅干し しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし	588kcal 23.2g
16	木	ハニートースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ もやし ホールコーン	556kcal 22.6g
17	金	冷やし中華 牛乳 鶏の唐揚げ メロン	牛乳 鶏肉 卵	ラーメン ごま油 油 さとう 白ごま 小麦粉	きゅうり もやし にんじん メロン	652kcal 32.8g

◎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。

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ夏休みが始まります。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、バランスのとれた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。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。

カルシウムの多い食品

7/7七夕

今年 は7月26日
土用の丑の日

ウナギ
「う」のつく食べ物

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ