

7月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立江戸川小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 だるめ汁 <small>高知県の料理</small>	牛乳 かつお 鶏むね肉 焼き 竹輪 粉かつお しらす干し みそ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 万能ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげ ん だいこん 長ねぎ	622 kcal 30.0 g
2 木	牛乳 冷やし中華そば スパイシーポテトビーンズ 冷凍みかん	牛乳 鶏むね肉 卵 大豆 ひ よこまめ	ラーメン ごま油 油 さとう でん ぷん じゃがいも	きゅうり キャベツ もやし にんじん しょうが 冷凍 みかん	563 kcal 29.4 g
3 金	牛乳 ごはん タラのみそマヨネーズ焼き 五目煮 ごまみそ汁	牛乳 たら みそ 油揚げ 大 豆 みそ	精白米 マヨネーズ 油 こんにゃ く さとう じゃがいも 白すりごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん れんこん えのき	645 kcal 26.5 g
6 月	牛乳 七夕ちらしずし 天の川汁 星空フルーツポンチ <small>七夕献立</small>	牛乳 油揚げ 甘塩鮭 卵 粉 寒天	精白米 米粒麦 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 だいこ ん オクラ ぶどうジュース 黄桃 みかん	601 kcal 22.2 g
7 火	牛乳 カレーライス キャベツのレモン和え すいか	牛乳 豚肉 レンズまめ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ レモン すいか	630 kcal 18.7 g
8 水	牛乳 シンガポールチキンライス アジアンスープ パイナップル <small>シンガポールの料理</small>	牛乳 鶏もも肉 むきえび	精白米 米粒麦 ごま油 油 さと う でんぷん ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ きゅうり こま つな にんじん もやし 干しいたけ 万能ねぎ パ インアップル	609 kcal 26.3 g
9 木	牛乳 枝豆ごはん 擬製豆腐 ツナと野菜の和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき 押 し豆腐 卵 ツナ みそ	精白米 大麦 油 さとう マヨ ネーズ じゃがいも	えだまめ にんじん もやし だいこん きゅうり たま ねぎ えのき こまつな	623 kcal 28.5 g
10 金	牛乳 ガーリックトースト ポトフ 鉄骨サラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよ こまめ 干ひじき サラダチー ズ ちりめんじゃこ 粉寒天	食パン バター 油 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく パセリ たまねぎ セロリ にんじん キャ ベツ グリンピース もやし こまつな アセロ	619 kcal 28.8 g
13 月	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き 切干大根のごま酢あえ 豚汁	牛乳 さけ みそ 豚もも肉 み そ 油揚げ	精白米 三温糖 さとう ごま油 白すりごま 油 こんにゃく じゃ がいも	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし 切干 大根 ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	594 kcal 30.8 g
14 火	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ツナ	油 スパゲッティ じゃがいも さと う	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ バジル とうもろこし	683 kcal 28.3 g
15 水	牛乳 ご飯 四川豆腐 パリパリサラダ	牛乳 豚肝臓 豚ひき肉 生揚 げ	精白米 油 さとう でんぷん ご ま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサ イ こまつな キャベツ きゅうり	622 kcal 24.7 g
16 木	ぶどうジュース きんぴらドック イタリアンサラダ シーフードチャウダー	ウィンナー チーズ 調理用牛 乳 豆乳 いか むきえび	コッパン 油 さとう ごま油 オリブ油 じゃがいも バター 小 麦粉	ぶどうジュース ごぼう れんこん にんじん にんに く レモン 赤ピーマン キャベツ こまつな セロリ たまねぎ パセリ	607 kcal 19.7 g
17 金	牛乳 タコライス アーサスープ サーターアランダギー <small>沖縄県の料理</small>	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 チーズ 糸寒天 あおさ 卵	精白米 大麦 油 でんぷん 小 麦粉 三温糖	にんじん キャベツ しょうが にんにく セロリ たま ねぎ トマト こまつな	644 kcal 24.6 g

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分 一日あたりの平均	620	26.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



7/7 七夕



● 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。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

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。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
---------------	-----------

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなるため、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う。

カルシウムの多い食品

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。