

令和7年

新宿区立花園小学校

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 火	豆腐とちくわのうま煮丼 牛乳 具だくさん汁 海そうサラダ	牛乳 かつお節 押し豆腐 油揚げ みそ わかめ 焼きちくわ	米 麦 油 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも	にんにく たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな りょうとうもやし	609 kcal 24.5 g
2 水	麦ごはん 牛乳 しいらのフライ 野菜のおかかあえ えのきと豆腐みそ汁	牛乳 しいら 糸削り かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	だいこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな 長ねぎ	636 kcal 27.5 g
3 木	【給食試食会】 夏野菜のカレーライス 牛乳 じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんにく かぼちゃ なす こまつな りょうとうもやし キャベツ レモン果汁	672 kcal 21.8 g
4 金	豚肉と青菜のあんかけそば 牛乳 コンソメポテトビーンズ 小玉すいか	牛乳 豚肉 大豆	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	にんにく 干ししいたけ にんにく たけのこ たまねぎ りょうとうもやし はくさい こまつな 小玉すいか	584 kcal 22.2 g
7 月	【七夕献立】 七夕ちらしずし 牛乳 天の川汁 野菜のゆかりがけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かつお節 豚肉	米 さとう 油 白ごま カット麺 そうめん	にんにく かんぴょう 干ししいたけ きゅうり 長ねぎ こまつな キャベツ りょうとうもやし ゆかり	587 kcal 24.1 g
8 火	【沖縄の料理】 クファージュシー 牛乳 にんじんシリシリ イナムドウチ汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにやく	にんにく えだまめ りょうとうもやし たまねぎ だいこん 干ししいたけ こまつな	566 kcal 23.6 g
9 水	カポナータ風スパゲッティ 牛乳 ツナサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 粉寒天	スパゲッティ 油 バター さとう	にんにく たまねぎ にんにく ズッキーニ ホールトマト缶 トマト なす こまつな キャベツ りょうとうもやし りんご アセロラジュース	613 kcal 22.9 g
10 木	チリビーンズドッグ 牛乳 ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 ピザ用チーズ 鶏肉 プレーンヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ ホールコーン パイン缶 黄桃缶 りんご缶	577 kcal 27.0 g
11 金	ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 和風おろしドレッシングサラダ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 油揚げ みそ 豆乳	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	干ししいたけ にんにく こまつな キャベツ りょうとうもやし だいこん しょうが はくさい 長ねぎ	591 kcal 25.7 g
14 月	カルグクス(韓国風うどん) 牛乳 切り干し大根とひじきのサラダ パンプキンケーキ	牛乳 かつお節 豚肉 あさりむきみ 芽ひじき 卵	冷凍うどん ごま油 さとう 油 小麦粉 バター	ズッキーニ たまねぎ にんにく 干ししいたけ 長ねぎ にんにく こまつな きゅうり 切り干し大根 ホールコーン しょうが かぼちゃ レーズン	591 kcal 22.0 g
15 火	黒砂糖パン 牛乳 じゃがいものミートグラタン 野菜のスープ	牛乳 大豆 豚肉 ピザ用チーズ 鶏肉 レンズまめ 豆腐	黒砂糖パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 パセリ セロリ キャベツ こまつな	594 kcal 27.8 g
16 水	麦ごはん 牛乳 もうかさめの竜田揚げ キャベツのレモン和え わかめの和風スープ	牛乳 もうかさめ かつお節 だし昆布 鶏肉 わかめ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが だいこん にんにく キャベツ レモン果汁 たまねぎ こまつな 長ねぎ	585 kcal 22.1 g
17 木	ハヤシライス 牛乳 ひよこ豆のサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこめ	米 麦 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト缶 にんにく エリンギ キャベツ こまつな バレンシアオレンジ	622 kcal 20.8 g



なつやすみ



8 / 26 火	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんにく グリンピース りょうとうもやし キャベツ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	698 kcal 22.8 g
27 水	きなこ揚げパン 牛乳 わんたんスープ ポテトとひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこめ	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 じゃがいも	にんにく 干ししいたけ りょうとうもやし 長ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	592 kcal 24.0 g
28 木	麦ごはん 牛乳 キムムッチ(韓国風のりのふりかけ) ジャージャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 きざみのり 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう 白ごま 油 でんぶん はるさめ	にんにく にんにく たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり りょうとうもやし しょうが	630 kcal 25.6 g
29 金	わかめごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 わかめ 鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 こんにやく	にんにく りんご 長ねぎ レモン果汁 こまつな りょうとうもやし にんにく ごぼう だいこん	586 kcal 25.3 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。



7・8月分 一日あたりの平均	608	24.1
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)