

7月学校給食献立予定表

新宿区立花園小学校

令和8年

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	エネルギー たんぱく質
1 水	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 鶏肉 卵 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	干しいたけ にんじん こまつな キャベツ りょくとうもやし だいこん しょうが はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	596 kcal 26.4 g
2 木	【沖縄料理献立】 クファージュシー 牛乳 にんじんシリシリ イナムドゥチ汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 ツナ 卵 鶏肉 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにやく	にんじん えだまめ りょくとうもやし たまねぎ だいこん 干しいたけ こまつな	561 kcal 23.8 g
3 金	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 昆布 鶏肉 わかめ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが だいこん にんじん キャベツ レモン果汁 たまねぎ こまつな 長ねぎ	593 kcal 23.9 g
6 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	米 さとう 油 白ごま カットふ そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ きゅうり 長ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし ゆかり	591 kcal 24.2 g
7 火	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 バター 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 にんじん 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
8 水	チリビーンズドッグ 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルト	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 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	592 kcal 26.0 g
9 木	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜のごま和え とうがんのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも かつお節	米 麦 油 つきこんにやく さとう 白ねりごま 白ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ とうがん 長ねぎ	585 kcal 28.7 g
10 金	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 にんじん 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 りょくとうもやし りんご アセロラジュース	606 kcal 22.9 g
13 月	肉豆腐丼 牛乳 真だくさん汁 海藻サラダ	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな りょくとうもやし	637 kcal 27.3 g
14 火	スタミナサラダうどん 牛乳 切干大根とひじきのサラダ パンプキンケーキ	牛乳 昆布 かつお節 豚肉 芽ひじき 卵	冷凍うどん さとう 油 白ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり 切干し大根 ホールコーン かぼちゃ レーズン	627 kcal 22.8 g
15 水	【東京都産の野菜を使ったメニュー】 黒砂糖パン 牛乳 じゃがいもとなすのミートグラタン 野菜スープ	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 なす パセリ セロリ キャベツ こまつな	575 kcal 26.8 g
16 木	麦ごはん 牛乳 しいらのフライ 野菜のからしあえ えのきと豆腐のみそ汁	牛乳 しいら かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん りょくとうもやし キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな 長ねぎ	622 kcal 29.5 g
17 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 大豆と野菜のマリネ 小玉すいか	牛乳 豚肉 粉チーズ 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり れんこん 小玉すいか	648 kcal 21.0 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分 一日あたりの平均	604	24.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

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

**カルシウムの多い食品**

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

