



7・8月給食献立表

新宿区立柏木小学校

令和7年

実施日	日	曜	献立名	飲み物	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	火		【半夏生献立】 たこめし サワラの旨味焼き 野菜のごます和え じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ たこ サワラ わかめ みそ	米 さとう 油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな	574kcal 29.8g
2	水		ピザトースト チキンクリームスープ 果物（スイカ）	牛乳	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 チーズ 豆腐 調理用牛乳 生クリーム	食パン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが にんじん スイカ	664kcal 28.1g
3	木		枝豆ごはん レバニラ炒め 中華風スープ	牛乳	牛乳 みそ 豚レバー 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 さとう かたくり粉	枝豆 にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな ニラ はくさい	631kcal 27.3g
4	金		【伊那市献立】 夏野菜カレーライス こんにやくサラダ サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳 鶏肉	米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 こんにやく さとう	たまねぎ にんにく しょうが なす にんじん スクッキー かぼちゃ きゅうり もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ブルーベリー	704kcal 26.6g
7	月		【七夕献立】 七夕ちらし 天の川汁 手作り水ようかん	牛乳	牛乳 サケ 油揚げ たまご かまぼこ 寒天 わかめ 小豆	米 さとう 油 ごま そうめん 麴	れんこん かんぴょう にんじん こまつな ねぎ オクラ	604kcal 26.6g
8	火		ねぎ塩カルピ丼 夏野菜のみそ汁 野菜のピリ辛づけ カルピゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 寒天	米 小麦粉 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんにく ねぎ もやし ニラ レモン かぼちゃ トマト 冬瓜 ホールコーン きゅうり だいこん	671kcal 25.4g
9	水		ソース焼きそば パンチビーンズ もずく入り酸辣湯	牛乳	牛乳 豚肉 青のり 大豆 もずく たまご	油 中華めん さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ニラ キャベツ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	562kcal 25.5g
10	木		麦ごはん スタミナ納豆 サバの一味焼き 冬瓜のみそ汁	牛乳	牛乳 納豆 鶏肉 さば わかめ みそ	米 小麦粉 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん 冬瓜 えのきたけ こまつな	642kcal 30.0g
11	金		ココア揚げパン ツナサラダ 夏のABCスープ	牛乳	牛乳 スkimミルク ツナ 鶏肉 ウインナー	コッペパン さとう 油 マカロニ ココアパウ ダー	にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ トマト かぼちゃ	625kcal 21.9g
14	月		【世界の料理★タイ】 ガバオライス ビーフンスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン	米 小麦粉 さとう じゃがいも ビーフン	にんにく たまねぎ ピーマン バジル にんじん トマト レタス 冷凍みかん	648kcal 25.9g
15	火		冷やし中華 ししゃもの磯部揚げ 2年生が皮をむいたゆでとうもろこし	牛乳	牛乳 豚肉 ハム たまご ししゃも 青のり	中華めん 油 さとう 小麦粉	きゅうり もやし こまつな とうもろこし	663kcal 35.2g
16	水		【郷土料理★長野県】 キムタクご飯 山賊焼き 野菜のさっぱり和え のこのこ汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 小麦粉 さとう かたくり粉 ごま	しょうが キムチ たくあん もやし にんじん こまつな にんにく きゅうり えのきたけ なめこ だけのこ ねぎ	657kcal 29.4g
17	木		【かしうきベーカーリー】 かしうきブルーベリーロール 鶏肉とパンネのトマト煮 野菜のソテー	牛乳	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉 大豆	強力粉 さとう 油 じゃがいも マカロニ	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー ホールコーン	621kcal 24.8g



な つ や す み



8月26日	火	チキンカレーライス わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 寒天 わかめ	米 レン豆 油 さとう 小麦粉 小麦 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	694kcal 21.9g
27	水	とうもろこしご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 さとう 油 こんにやく ごま	とうもろこし キャベツ もやし アスパラ ごぼう にんじん だいこん マーマレード こまつな	582kcal 25.5g
28	木	麦ごはん ごま油香るのりふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳	牛乳 のり 豚肉 みそ 生揚げ	米 小麦粉 さとう ごま はるさめ	にんにく にんじん だけのこ もやし 半ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ピーマン	631kcal 26.3g
29	金	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 果物（スイカ）	牛乳	牛乳 ベーコン ツナ	油 スパゲッティ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト なす スクッキー こまつな キャベツ バジル スイカ	646kcal 25.5g

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

<今月の給食目標> 「はしを正しく使おう」

はしを正しく持つことはできていますか？はしを正しく持つことで、きれいに食べることができるようになります。今月ははしの持ち方に注意して食べましょう！



【6年生 河口湖移動教室】（1日～2日）

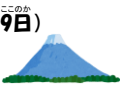
6年生給食なし

【3年生 演劇鑑賞教室】（3日）

3年生給食なし

【5年生 女神湖移動教室】（7日～9日）

5年生給食なし



【行事食の紹介：七夕】

7月7日は七夕です。昔は小麦粉と米粉をねって、なわの形にねじって油で揚げた「栗餅」というお菓子をおそなえし、1年間元気に過ごせることを願い食べられました。それが、「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。



7・8月分 1日あたりの平均	636	26.8
3・4学年 1人1回あたりの 学校給食摂取基準	650	26.0