



7月給食献立表



令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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	ごはん 鉄火みそ 銀ヒラスのてりやき 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳	飲む牛乳 大豆 みそ 銀ヒラス わかめ 豆腐 たまご	米 油 ごま さとう でんぷん てまり麴	ごぼう にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	608kcal 29.4g
2 木	夏野菜カレーライス わかめサラダ 果物(オレンジ)	牛乳	飲む牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが なす にんじん スズキーニ かぼちゃ もやし キャベツ 糸寒菜 オレンジ	680kcal 23.4g
3 金	【半夏生献立】 ごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のからし和え 半夏生もち	牛乳	飲む牛乳 生揚げ 大豆 豚肉 豆腐 きなこ	米 さとう 油 白玉後 小麦粉	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	658kcal 26.8g
6 月	【七夕献立】 七夕ちらし 天の川汁 手作りようかん	牛乳	飲む牛乳 サケ 油揚げ たまご かまぼこ 小豆 わかめ 粉寒天	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
7 火	きなこ揚げパン 夏のABCスープ ツナサラダ	牛乳	飲む牛乳 きなこ ツナ 鶏肉 ウインナー	コッペパン さとう 油 マカロニ	にんじん もやし こまつな たまねぎ にんにく キャベツ トマト かぼちゃ	597kcal 23.2g
8 水	【給食選挙献立★焼き鳥弁当】 焼き鳥弁 小松菜のおひたし 夏野菜のみそ汁	牛乳	飲む牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ にんじん こまつな かぼちゃ トマト とうがん ホールコーン 万能ねぎ	586kcal 28.3g
9 木	麦ごはん スタミナ納豆 さばの塩焼き いなか汁	牛乳	飲む牛乳 納豆 鶏肉 さば 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく	しょうが にんにく 万能ねぎ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	626kcal 30.9g
10 金	チリビーンズライス こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳	飲む牛乳 豚肉 大豆	米 麦 さとう 油 こんにゃく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり トマトジュース もやし 冷凍みかん	610kcal 23.9g
13 月	【郷土料理★夏野菜】 キムタクごはん 山賊焼き 野菜のさっぱり和え このこ汁	牛乳	飲む牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま	しょうが キムチ たくあん にんじん こまつな にんにく もやし きゅうり えのきだけ なめこ たけのこ ねぎ	629kcal 28.2g
14 火	サケ茶漬 高野豆腐入り肉じゃが レモンスカッシュゼリー	牛乳	飲む牛乳 サケ 豚肉 高野豆腐 粉寒天	米 麦 ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	万能ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ レモン汁	596kcal 26.9g
15 水	えだまめごはん レバニラ炒め 中華風スープ	牛乳	飲む牛乳 豚レバー みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん	えだまめ 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	601kcal 23.0g
16 木	【かしうさベーカーリー】 かしうさビザパン コーンクリームスープ 野菜のソテー	牛乳	飲む牛乳 鶏肉 チーズ 調理用牛乳 豆乳 無糖練乳	強力粉 三温糖 油 さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ マッシュルーム ピーマン クリームコーン ホールコーン パセリ にんにく にんじん もやし えのきだけ こまつな	619kcal 27.4g
17 金	冷やし中華 ししゃもの磯部揚げ 果物(スイカ)	牛乳	飲む牛乳 豚肉 たまご ししゃも 鰻のり	中華めん 油 さとう 小麦粉	きゅうり もやし こまつな スイカ	632kcal 32.4g



な つ や す み



○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！



【選挙献立 焼き鳥弁当】(8日)

6月6日に6年生の社会科の授業で給食模擬選挙が行われ、当選したのは「焼き鳥弁当」でした。公約を果たすため、おいしい焼き鳥弁当を給食室からお届けします！

焼き鳥弁当のオリジナルキャラクター「ヤキコッコ君」→

当選！



【5年生 女神湖移動教室】(15日～17日)

5年生給食なし



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7・8月分 一日あたりの平均	619	26.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

【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「策餅」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。

