

日	曜日	7.8月献立表					令和4年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		行事食育	の飲み物	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	ち きんにく 血や筋肉をつくる	ほね 骨や歯をつくる	エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をとのえる						
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			
1	金	かごしま 鹿児島 けん 県	牛乳	けいはん	てづく 手作りつけあげ	オクラのおひたし	郷土料理給食 鹿児島県	とり肉 卵 オオメハタ マルヒウチダイ エビ とうふ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう オクラ	しいたけ えだまめ 紅しょうが もやし のり	642	32.7			
4	月		牛乳	ごはん (青天の霹靂)	アジフライ	じゃがいもと 高野豆腐の煮物		アジ 高野とうふ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 片栗粉	あぶら	にんじん さやえんどう	たまねぎ	657	26.3			
5	火	いなし 伊那市	牛乳	ブルーベリー ジャムトースト	ホワイトシチュー	アスパラガスの サラダ	伊那市給食	とり肉 アサリ 白いんげん	牛乳 無糖練乳	食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら パター	にんじん パセリ アスパラガス ブルーベリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	611	28.6			
6	水	とくさんひん 特産品	牛乳	ハヤシライス	カラフルサラダ		特産品給食 富良野	豚肉	牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら パター	にんじん トマト 小まつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	668	21.9			
7	木	たなばた 七夕	牛乳	ウナギとサケのちらし寿司	あま がけれる 天の川汁		行事食：七夕	油揚げ ウナギ サケ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう ぞうめん 麩	あぶら	にんじん こまつな バイン みかん 黄桃 すいか ぶどうジュース オレンジジュース	かんぴょう しいたけ 長ねぎ わかめ 寒天	669	25.7			
8	金		牛乳	つけめん (手作りチャーシュー、うずらたまご)	きゅうりの ピリ辛漬			豚肉 うすら卵	牛乳 ヨーグルト じゃこ	中華めん さとう	あぶら	こまつな ブルーベリー	長ねぎ もやし にんにく きゅうり	633	21.3			
11	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	よくばり マーボー	わかめサラダ		豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 長ねぎ なす もやし キャベツ わかめ	623	27.9			
12	火	とくさんひん 特産品	牛乳	ひゅうが 日向地鶏を使った親子丼	なすのみそ汁	モロヘイヤの おひたし		とり肉 卵 みそ 花かつお	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな モロヘイヤ	しょうが たまねぎ こぼう なす もやし わかめ	641	30.2			
13	水		牛乳	ひ 冷やし中華	ワカサギの からあげ	2年生がむいた ゴールドラッシュ		豚肉 ハム 卵	牛乳 ワカサギ	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉	あぶら	こまつな	きゅうり もやし とうもろこし	603	29.4			
14	木		牛乳	ごはん (に韭菜こしひかり)	サバのみそ焼き	けんちん汁		サバ とり肉 とうふ みそ	牛乳	米 片栗粉 こんにやく さとう さといも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ こぼう だいこん もやし のり	641	28.7			
15	金		牛乳	【かしょうさベーカリー給食】 かしょうさツナパン	フィヤベース	野菜ソテー		ツナ ベーコン エビ アサリ	牛乳 チーズ	小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら	トマト パセリ にんじん	たまねぎ コーン にんにく セロリ もやし えのきたけ	607	26.0			
19	火		牛乳	ドライカレー	夏野菜のサラダ			豚肉 大豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな すいか	にんにく しょうが パジル たまねぎ セロリ もやし キャベツ スズキーニ	631	24.2			
																		
26	金	とくさんひん 特産品	牛乳	かごしま 鹿児島黒豚を使った塩豚丼	あおさのみそ汁	カルピス ゼリー		豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	みかん レモン	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし なめこ あおさ 寒天	613	23.4			
29	月		牛乳	ひ 冷やしきつねうどん	さつまいもと ちくわのてんぷら	オレンジ		とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳	うどん さとう さつまいも 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな オレンジ	しいたけ 長ねぎ	623	26.1			
30	火		牛乳	サケ茶漬	ちくぜんに 筑前煮	野菜のからしあえ		サケ とり肉 高野とうふ 大豆	牛乳	米 こんにやく さといも さとう	あぶら	万能ねぎ にんじん こまつな	こぼう れんこん しいたけ もやし のり	599	30.5			
31	水		ヨー	夏野菜カレーライス	ひよこ豆の サラダ	冷凍みかん		とり肉 ひよこめ	ジョア	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな みかん	たまねぎ にんにく しょうが なす もやし スズキーニ キャベツ	669	22.0			

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7.8月平均	633	26.6	21.3	371	2.8	6.1	504	0.39	0.60	27	3.1	2.5
柏木小学校基準	630	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

●特産品給食●

特産品給食では各都道府県で栽培、生産されたこだわりの食材を使用します。

※7月の給食費、引き落とし日は19日(火)です。8月は引き落としがありません。