

日	曜日	7.8月献立表					令和3年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなほたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		行事食育	のりもの 飲料	しゆく 主食	しゆく 主菜	ふくさい 副菜	デザート	ち 血や筋肉をつくる		骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる				
								たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう					
1	木	半夏生	牛乳	むぎ 麦ごはん	さばの 鯖の香味焼き	じゃがいものみそ汁	行事食：半夏生	はんげしょう 半夏生もち	さば みそ 豆腐 きな粉	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 白玉粉 小麦	油	こまつな	しょうが ねぎ だいこん わかめ	642	25.9		
2	金	ブラジル	牛乳	バターライス	ストロガノフィ ブラジレイロ	ビーンズサラダ	行事食：2016年 財経省 食育推進 2016年 財経省 食育推進	とりにく えび ひよこまめ 赤いんげんまめ	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく キャベツ	653	21.5			
5	月		牛乳	カレーうどん		鯖のりビーンズ		メロン	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	うどん さとう 片栗粉 小麦粉	油	にんじん こまつな メロン	たまねぎ あおのり	647	29.8		
6	火		牛乳	むぎ 麦ごはん	肉豆腐	野菜のおひたし			豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 糸かつお	牛乳	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし	648	26.8		
7	水	七夕	牛乳	ちらし寿司		天の川汁	行事食：七夕	七タカフルーツ	とりにく 油揚げ さけ	牛乳	米 麦 さとう そうめん 麩	油	にんじん こまつな みかん 黄桃	かんぴょう しいたけ ねぎ わかめ	648	23.1		
8	木		牛乳	チンジャオロース丼		中華風スープ		カビゼリー	豚肉 とり 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	油	ピーマン こまつな にら みかん	にんにく しょうが だけのこ エリンギ もやし たまねぎ はくさい 寒天	651	23.9		
9	金		牛乳	サーモンバーガー		ブイヤベース	行事食：サツポテサラダ		さけ えび あさり いんげんまめ	牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも さつまいも	油	トマト パセリ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり	642	28.7		
12	月		牛乳	冷やし中華		ワカサギの いそべあげ		冷凍みかん	豚肉 ハム 卵	牛乳 ワカサギ	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉	油	みかん	きゅうり もやし あおのり	644	31.0		
13	火	宮崎県	牛乳	むぎ 麦ごはん	チキン南蛮	冷汁	行事食：郷土料理給食 宮崎県	日向夏ゼリー	とりにく みそ 豆腐 ツナ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	油	パセリ	しょうが たまねぎ なす きゅうり みょうが ねぎ 寒天	699	22.2		
14	水		牛乳	むぎ 麦ごはん	ツナ入り卵焼き	真汁		のりのつくだ煮	あさり ツナ 卵 大豆 みそ	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん のり	681	30.2		
15	木	車エビ給食	牛乳	わかめじゃこ ごはん	車エビとイカのフライ	ゆで野菜		豆腐のみそ汁	くるま えび いか 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 小麦粉 片栗粉	油	にんじん	キャベツ もやし えのきだけ ねぎ わかめ	694	36.6		
16	金		牛乳	【かしうさペーカー】 かしうさピザパン		ポトフ		野菜ソテー カレー味	とりにく ソーセージ	牛乳 チーズ	小麦粉 三温糖 さとう じゃがいも	油	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ コーン	641	24.6		
19	月	お外給食	牛乳	【セレクト給食】 ①カレーライス ②ハヤシライス		わかめサラダ		スイカ	①とりにく ②豚肉	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう ①じゃがいも	油	にんじん スイカ ②トマト	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ わかめ マッシュルーム	709	21.8		
夏休み																		
26	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	よくばりマーボー	春雨サラダ			豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ なす ねぎ きゅうり	672	25.2		
27	金		牛乳	鮭茶漬け		筑前煮		野菜のからしあえ	サケ とりにく 高野豆腐	牛乳	米 麦 こんにやく さとう	油	万能ねぎ にんじん こまつな	こほう れんこん しいたけ もやし	649	31.2		
30	月	ゾウ	牛乳	ターメリック ライス	バターチキン カレー	ひよこまめの サラダ			とりにく ひよこまめ	ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 さとう はちみつ	バター 油	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	691	19.2		
31	火		牛乳	冷やしきつねうどん		かぼちゃとさつまいもの てんぷら		おひさまゼリー	とりにく 油揚げ	牛乳	うどん さとう さつまいも 小麦粉	油	にんじん こまつな かぼちゃ オレンジジュース	しいたけ ねぎ 寒天	656	23.4		

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	中学生											
	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
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7.8月平均	664	26.2	20.9	369	2.7	4.9	310	0.34	0.51	26	2.9	2.3
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

※食材の納品状況により、献立や使用食材が変更することがございます。
●給食費の引き落としについて●
7.8月分(計17回)の給食費は7月16日(金)引き落としとなります。
8月は引き落としがありません。