

日曜日	7.8月献立表 <small>がつ こんだて ひょう</small>						令和5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	のみの飲料	しゆしよく 主食	しゆさい 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 は 骨や歯をつくる	エネルギーのもととなる		からだ ちよし 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	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう								
3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 ジャコ	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 たけのこ 長ねぎ ナス もやし キャベツ 寒天 わかめ			652	29.4				
4火		牛乳	タコライス		サツポテサラダ	ブルーベリー ヨーグルト	豚肉 大豆 白いんげん	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう さつまいも じゃがいも	あぶら イグガ	にんじん トマト バイン ブルーベリー	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり			704	26.1				
5水		牛乳	きなこあげパン	ABCスूप	ツナサラダ		きな粉 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし			640	25.7				
6木		牛乳	ごはん (たなだ まい 棚田米 コヒカリ)	アジフライ	たまご 卵とトマトのみそ汁	ゆでやさい	アジ とうふ みそ 卵	牛乳	米 小麦粉 パン粉	あぶら	トマト こまつな	もやし キャベツ			632	28.2				
7金	七夕	牛乳	て ま ずし 手巻き寿司 (真：とりそばろ、ツナ、きゅうり)		あま 甘 天の川汁	て づ け 手作り 水ようかん	ツナ とり肉 あずき	牛乳	米 麦 さとう そつめん 心	あぶら イグガ	にんじん こまつな	きゅうり はくさい のり わかめ 寒天			652	24.4				
10月		牛乳	なつ やさい 夏野菜カレー		バジルドレッシング サラダ	バレンシア オレンジ	とり肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな バレンシアオレンジ	たまねぎ にんにく しょうが なす スッキーニ もやし キャベツ バジル			691	23.3				
11火	みやぎ 宮崎県	牛乳	むぎ 麦ごはん	ちキン南蛮	ひ 冷や汁	きゅうりの ピリ辛漬	とり肉 みそ とうふ	牛乳 ジャコ	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら イグガ	パセリ	しょうが たまねぎ なす きゅうり みょうが 長ねぎ にんにく			657	25.8				
12水		牛乳	ひ 冷やし中華		シシャモの いそべあげ	メロン 食べ比べ	豚肉 ハム 卵	牛乳 シンジャモ	中華めん さとう 小麦粉	あぶら	こまつな メロン	きゅうり もやし あおのり			634	33.8				
13木	い 伊那市	牛乳	ごはん (い 伊那コシヒカリ)	ホッケの塩焼き	とん 豚汁	アスパラと パーコンのソテー	ホッケ 豚肉 みそ とうふ ベーコン	牛乳	米 こんにやく	あぶら パター	にんじん アスパラガス こまつな	ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ にんにく たまねぎ もやし			630	28.2				
14金		牛乳	たにん 他人丼		オクラのみそ汁	モロヘイヤの おひたし	豚肉 卵 とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	にんじん オクラ こまつな モロヘイヤ	しょうが たまねぎ ごぼう もやし わかめ			676	32.2				
18火		牛乳	むぎ 麦ごはん	グオハウロー	ワンタン 鶏スープ		豚肉 卵	牛乳 調理用牛乳	米 麦 片栗粉 さとう ワンタンの皮	あぶら	にんじん こまつな 黄パプリカ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ もやし 長ねぎ			661	26.0				
19水		牛乳	かしうさ ブルベリ ジャムロール	サケのクリーム シチュー	やさい 野菜ソテー カレー味	かしうさ伊那市コラボ ベーカーリー	サケ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら パター	にんじん ブロccoliリー ブルーベリー	たまねぎ ぶなしめじ もやし コーン			622	27.7				

夏休み

28月		牛乳	ドライカレー		カラフルサラダ	わい 凍みかん	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 赤パプリカ みかん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ コーン			651	25.8
29火		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	すいか	とり肉 油あげ 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 すいか	しいたけ 長ねぎ			655	26.1
30水		牛乳	サケ茶漬		ちく 筑前煮	あお 青のりピーズ	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 小麦粉 片栗粉	あぶら	万能ねぎ にんじん	ごぼう れんこん しいたけ のり あおのり			664	33.0
31木		牛乳	チンジャオロース丼		ちゅう 中華スープ	カルピスゼリー	豚肉 とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	ピーマン 赤パプリカ こまつな なら みかん	にんにく しょうが たけのこ エリンギ もやし たまねぎ はくさい 寒天			616	23.7

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 mg	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A ㎍RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
							7月平均	654	27.6	23.0		
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	

※7月の給食費、引き落とし日は18日(火)です。8月は引き落としがありません。