

[7・8 月 献 立 表]

2025年 7月・8月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	高菜チャーハン	○	豚ひき肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 白ごま, 油	しょうが, にんにく, にんじん, 根深ねぎ, たかな漬	596 kcal
	切り干し大根のサラダ		油, 三温糖, 白ごま	切り干し大根, きゅうり, にんじん, 緑豆もやし	23.2 g	
	豆腐と春雨のスープ		木綿豆腐	緑豆春雨, ごま油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ	20.4 g
2 水	食い逃げカレーライス (王子と少年)	○	牛すね, 豚ひき肉	精白米, 押麦, 有塩バター, 薄力粉, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	794 kcal
	小松菜の辛し和え		三温糖	にんじん, 小松菜, 緑豆もやし	23.9 g	
	冷凍みかん			みかん	34.9 g	
3 木	麦ご飯	○		精白米, 押麦		582 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	三温糖		23.7 g
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏ひき肉, 大豆	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	14.0 g
	玉ねぎと小松菜の味噌汁		油あげ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ		玉ねぎ, 小松菜	
4 金	タンメン	○	豚もも肉, かまぼこ	むし中華めん, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 干しいたけ, 緑豆もやし, 根深ねぎ	618 kcal
	グリーンサラダ		油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	25.4 g	
	マラーカオ		鶏卵, 生クリーム	薄力粉, 三温糖, 油, 黒ごま		25.2 g
7 月	ちらしご飯	○	鶏むね肉, 油あげ, のり	精白米, 三温糖	にんじん, 蓮根, 干しいたけ, さやいんげん	635 kcal
	メルルーサの山賊焼き		メルルーサ	揚げ油, はちみつ, でん粉, 薄力粉	にんにく, しょうが	30.4 g
	七タ汁		鶏むね肉, かまぼこ	そうめん	にんじん, オクラ, こねぎ	16.8 g
8 火	麦ご飯	○		精白米, 押麦		626 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	油, 上白糖	にんにく, にんじん	27.9 g
	コールスローサラダ			三温糖, マヨネーズ(エッグ77)	にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	24.3 g
	大根と小松菜の味噌汁		木綿豆腐, 油あげ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ		玉ねぎ, 大根, 小松菜	
9 水	きな粉揚げパン	○	黄な粉	コッペパン, 揚げ油, 上白糖		578 kcal
	ポトフ		鶏もも肉, ウィンナー	じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, マッシュルーム, パセリ	22.3 g
	フレンチサラダ			油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	30.1 g
10 木	麦ご飯	○		精白米, 押麦		654 kcal
	おかかふりかけ		かつお糸削り	白ごま, 三温糖		30.9 g
	豚肉とこんにゃくのうま煮		豚もも肉, うずら卵	油, こんにゃく, 三温糖, でん粉	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, 蓮根	18.1 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		わかめ, 淡色辛みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
11 金	ぎょうざ丼	○	豚ひき肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でん粉	キャベツ, しょうが, にんにく, にんじん, 根深ねぎ, にら	585 kcal
	もずくスープ		鶏むね肉, 沖縄もずく, 絹ごし豆腐	でん粉, 白ごま	しょうが, 根深ねぎ	24.6 g
	すいか				すいか	19.0 g
14 月	ナスとひき肉のカレーライス	○	豚ひき肉, 豚レバー, 大豆	精白米, 押麦, 米ぬか油, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, なす	692 kcal
	バジルドレッシングサラダ			米ぬか油, オリーブ油, 上白糖	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり, バジル, 玉ねぎ	22.3 g
	メロン				メロン	24.7 g
15 火	ご飯	○		精白米		662 kcal
	酢豚		豚もも肉	揚げ油, じゃがいもでん粉, 米ぬか油, 三温糖	しょうが, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 青ピーマン	29.0 g
	厚揚げと小松菜の味噌汁		生あげ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ		根深ねぎ, 小松菜	21.0 g
16 水	関西風冷やしうどん	○	油あげ, 鶏むね肉, なんと	うどん	干しいたけ, 根深ねぎ, 小松菜	646 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪, 青のり	揚げ油, 薄力粉		33.4 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	21.3 g
17 木	うなぎのかば焼き丼	○	うなぎ(かば焼き)	精白米, 三温糖		594 kcal
	磯和え		のり		小松菜, にんじん, 緑豆もやし	27.7 g
	かき玉汁		絹ごし豆腐, 鶏卵	でん粉	玉ねぎ, 干しいたけ, 糸みつば	18.7 g
***** ↓8月分↓ *****						
26 火	ドライカレー	○	豚ひき肉	精白米, 米粒麦, 有塩バター, 米ぬか油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマト	636 kcal
	コーンとチーズのサラダ		ダイスチーズ	米ぬか油	とうもろこし, にんじん, きゅうり	21.0 g
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖	レモン	20.7 g
27 水	麦ご飯	○		精白米, 押麦		634 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも肉	揚げ油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが	26.4 g
	即席漬け				キャベツ, にんじん, きゅうり, カリカリ梅干し	23.8 g
	豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐, 淡色辛みそ		玉ねぎ, なめこ, 小松菜	
28 木	五目あんかけ焼きそば	○	えび, いか, うずら卵, 豚かた肉	むし中華めん, 油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 緑豆もやし, キャベツ, 干しいたけ, たけのこ, 小松菜	653 kcal
	ゴマ和え			三温糖, 白すりごま	小松菜, キャベツ, にんじん	29.7 g
	すいか				すいか	25.0 g
29 金	ガーリックライス	○		精白米, 押麦, オリーブ油, 有塩バター		675 kcal
	情熱のチキントマト煮		鶏もも肉	オリーブ油, 上白糖, 揚げ油	にんにく, 玉ねぎ, しょうが, ズッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, にんじん, さやいんげん	23.4 g
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	上白糖	みかん缶詰, バインアップル缶詰	24.1 g