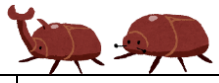
令和4年



7月 こんだて

※　日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギー等の計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量は低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー（kcal）	タンパク質（g）
1	金	○	たこ飯 めひかりのからあげ 冬がんとおくらのみそしる じゃがいものそぼろに	牛乳,油あげ,まだこ, めひかり,真こんぶ, かつお厚けずり節, かたくちいわし削り節, 木綿どうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,鶏ひき肉	七分つき米,もち米, 米ぬか油,じゃがいも, じゃがいもでん粉, 薄力粉,三温糖	干ししいたけ,にんじん,冬がん, さやいんげん,えのきたけ, オクラ,にんにく,しょうが	618	30.6
4	月	○	五目冷やしうどん （うどん、つゆ、煮卵） とうもろこしと三つ葉のかきあげ すもも	牛乳,真こんぶ,鶏もも肉, かつお厚けずり節, ごまさばけずり節, 油あげ,うずら卵,鶏卵, しらす干し,焼き竹輪	細うどん,上白糖, 米ぬか油,さつまいも, 薄力粉,米粉	きゅうり,緑豆もやし,にんじん, 干ししいたけ,根深ねぎ, 玉ねぎ,とうもろこし,糸みつば, プラム	607	26.0
5	火	○	ガーリックトースト とり肉と豆のトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 大豆,ひよこ豆,大手亡豆	コッペパン,有塩バター, 米ぬか油,オリーブ油, じゃがいも,上白糖, シェルマカロニ	にんにく,パセリ,セロリ,玉ねぎ, にんじん,トマト,トマト,キャベツ, ズッキーニ,きゅうり, とうもろこし	594	24.2
6	水	○	伊那華の米の焼き肉どん （伊那華の米の麦ご飯、具） ナムル すいか	牛乳,豚もも肉,豚かた肉, 赤色辛みそ,油あげ	精白米,押麦,米ぬか油, はちみつ,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 緑豆もやし,大豆もやし,りんご, ピーマン,なす,大根,にんじん, ほうれん草,すいか	584	23.8
7	木	○	伊那華の米のちらしずし 七夕じる 海そうサラダ 東京都産蒸しとうもろこし	牛乳,真こんぶ,鶏もも肉, 鶏むね肉,油あげ, 凍りどうふ,のり, かつお厚けずり節, かまぼこ,わかめ	精白米,上白糖,三温糖, 白ごま,そうめん, こんにゃく,ごま油	にんじん,蓮根,かんぴょう, たけのこ,干ししいたけ, さやいんげん,冬がん, えのきたけ,オクラ,根深ねぎ, きゅうり,緑豆もやし,キャベツ, とうもろこし	621	23.8
8	金	○	屋久島産トビウオの 　ドライカレーライス （伊那華の米の麦ご飯、カレールー） じゃがいも入りサラダ ぶどう（デラウエア）	牛乳,飛び魚,ひよこ豆, 大豆	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,上白糖, じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ, セロリ,にんじん,ごぼう,トマト, キャベツ,赤ピーマン,きゅうり, デラウェア	567	21.6
11	月	○	伊那華の米のご飯 すき焼き煮 大豆入りサラダ	牛乳,豚かた肉,牛もも, 真こんぶ,焼きどうふ, かつお厚けずり節, 大豆	精白米,米ぬか油,白滝, 上白糖,焼きふ, じゃがいもでん粉	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ, 根深ねぎ,きゅうり, 大豆もやし,キャベツ	613	27.2
12	火	○	さめフライバーガー （丸パンスライス、さめフライ） じゃがいもとコーンのスープ キャベツとチンゲン菜の 　スパイスサラダ	牛乳,もうかさめ,鶏卵, ベーコン	丸パン,米ぬか油, 薄力粉,パン粉,上白糖, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,セロリ, とうもろこし,小松菜,パセリ, キャベツ,チンゲン菜	599	26.1
13	水	○	麦ご飯 ぶた肉と生あげのキムチいため 東京都産野菜とわかめのサラダ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 生あげ,赤色辛みそ, わかめ,しらす干し	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油,こんにゃく, 白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,にら,白菜, 白菜キムチ,小松菜, キャベツ,きゅうり	626	25.9
14	木	○	冷やし中華めん （中華めん、つゆ、いり卵、蒸しどり） かりかり油あげのサラダ かんきつ（河内晩かん）	牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉, 鶏卵,油あげ	中華めん,ごま油, 米ぬか油,上白糖, 白ごま,三温糖	きゅうり,緑豆もやし, かぶ(葉つき),にんじん, キャベツ,河内ばんかん	642	30.1
15	金	○	いわしのかば焼きどん （ご飯、いわしのかば焼き） 小松菜入り春雨サラダ ミニトマト	牛乳,まいわし,わかめ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,薄力粉, じゃがいもでん粉, 赤ざらめ,緑豆春雨, 上白糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんじん,緑豆もやし, 小松菜,ミニトマト	596	23.1
19	火	○	とうもろこしご飯 タンドリーチキン ABCマカロニスープ にんじんサラダ かんきつ（冷凍みかん）	牛乳,とり肉 手羽元, ヨーグルト,ベーコン, きはだまぐろ 油漬	七分つき米,米ぬか油, マカロニ,上白糖	とうもろこし,にんにく,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム, キャベツ,パセリ,きゅうり, レモン,温州みかん	596	25.8

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。

	エネルギー（kcal）	タンパク質（g）
7月　一日あたりの平均	605	25.7
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

※　今年の給食費について

　新宿区では物価の高騰に伴う給食食材料費の上昇に対し、区からの補助金にて友好提携都市である長野県伊那市の食材の使用を進めてきました。

　また、7月から令和５年３月までの間は更に新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を併せて活用することとなりました。（低40円、中42円、高44円／食）

　今年度も安定して給食を提供し続けるために一食当たりの食材料費を確保し、給食の運営を進めてまいります。なお、保護者の皆様にお支払いいただく給食費に変更はありません。