

7月学校給食献立予定表

2025年

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	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	栄養価	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	キーマカレー（ライス・ナン） パリパリサラダ オレンジ（1/6個）	○	牛乳,豚ひき肉,大豆（乾）	精白米,ナン,油,三温糖,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,オレンジ	671	25.1
2	水	ピザトースト フレンチサラダ 和風ポトフ	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏もも肉,大豆（乾）	食パン,さとう,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,しょうが,にんじん,こまつな,ごぼう	559	25.4
3	木	ブルコギ丼 トックスープ オレンジ（1/6個）	○	牛乳,豚かた肉,鶏もも肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,白ごま,トック	たまねぎ,にんじん,りょくとうもやし,りんご,しょうが,にんにく,にら,葉ねぎ,オレンジ	577	22.5
4	金	七タちらしずし（あなご） ゆで枝豆 天の川汁 キラキラゼリー	○	牛乳,かつお中厚けすり節,油揚げ,あなご,卵,刻みのり,鶏肉むね肉（皮なし）,粉寒天	精白米,米粒麦,さとう,油,そうめん	にんじん,干しいたけ,さやえんどう,えだまめ,オクラ,だいこん,みつば,パイン缶（チビット）,ナタデココ（星型）	594	26.6
7	月	わかめごはん さばの竜田揚げ 磯和え 冷や汁 冷凍みかん	○	牛乳,炊き込みわかめ（乾）,さば,刻みのり,粉かつお,赤色辛みそ,淡色辛みそ,出し昆布	精白米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,三温糖,白すりごま,ごま	しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,にんじん,きゅうり,しそ葉,冷凍みかん	614	24.2
8	火	ガパオライス グリーンサラダ マカロニスープ	○	牛乳,鶏ひき肉（むね）,大豆（乾）,ベーコン	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,ファルファッパ加工	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,りょくとうもやし,キャベツ,にんじん,こまつな	595	23.5
9	水	麦ご飯 さばのレモン焼き 茎わかめとツナの和風サラダ 根菜の味噌汁	○	牛乳,さば,くさわかめ,ツナ油漬,油揚げ,かつお中厚けすり節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう,白ごま,油,じゃがいも	レモン（果汁、生）,こまつな,キャベツ,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	579	28.2
10	木	沖縄そば マーミナチャンプルー 冷凍パイン	○	牛乳,かつお中厚けすり節,出し昆布,かまぼこ,豚ばら肉,豚かた肉,生揚げ	沖縄そば（ゆで）,油,さとう,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんじん,チンゲンサイ,万能ねぎ,にんにく,りょくとうもやし,にら,冷凍パイン	580	28.9
11	金	チンジャオロース丼 味噌スープ 小玉スイカ	○	牛乳,豚かた肉,高野豆腐,ベーコン,豚もも肉,豆腐,淡色辛みそ,調理用牛乳	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ（水煮）,干しいたけ,ピーマン,赤パプリカ,玉ねぎ,人参,白菜,ほうれんそう,小玉すいか	607	25.8
14	月	コーンピラフ 鮭のパン粉焼き 卵とトマトのスープ	○	牛乳,鶏もも肉,さけ,パルメザンチーズ,ベーコン,卵	精白米,米粒麦,油,パン粉（乾）,でんぷん	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト,セロリ,こまつな	555	29.4
15	火	麦ご飯 のりとアサリの佃煮 ししゃものカレー揚げ しらす入り和風サラダ もずくの味噌汁	○	牛乳,ほしのり,あさりむきみ（冷凍）,ししゃも,しらす干し,豆腐,沖縄もずく,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう,揚げ油,小麦粉,でんぷん,油	だいこん,にんじん,りょくとうもやし,こまつな,しょうが,長ねぎ,ほうれんそう	601	28.5
16	水	パエリア 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ メロン	○	牛乳,鶏もも肉,いか,しばえび,ベーコン,大豆（乾）	精白米,バター,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤パプリカ,マッシュルーム,マーマレード（高糖度）,セロリ,キャベツ,パセリ,メロン	610	27.7
17	木	スパゲティナポリタン コールスローサラダ ブルーベリーマフィン	○	牛乳,ウィンナー,卵,調理用牛乳,クリームチーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,さとう,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ブルーベリー（冷凍）	665	21.7

◎学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

◎給食のお米は、山形県飯豊米ネットワークより“はえぬき”さらに

JA上伊那郡農経済部/中部営農センター/ファーマーズあじ〜なより”伊那華の米”

を使用しています。



	エネルギー	たんぱく質
7月 1日当たりの平均	601	26.0
3,4年一人1回当たりの学校給食基準	650	26.0