

7月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立落合第二小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	ブラウンピラフ チキンピーンズ ゆでとうもろこし 2年生 とうもろこし皮むき	○	牛乳、鶏肉、大豆、いんげん まめ	精白米、油、じゃがいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、黄ピーマン、赤ピーマ ン、グリルピーズ、にんじん、ト マト缶、パセリ、とうもろ こし	693	28.4
2 木	ブルコギどん わかめサラダ グレープゼリー	○	牛乳、豚かた肉、カットわ かめ、粉寒天	精白米、油、さとう、ごま 油、白ごま	たまねぎ、にんじん、もや し、りんご、しょうが、にん にく、にら、きゅうり、キャ ベツ、コーン、ぶどう ジュース	614	20.7
3 金	むぎごはん サケのみそマヨやき ひじきののもの とうがんのみそしる	○	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、 芽ひじき	精白米、米粒麦、マヨ ネーズ(レックア)、油、さ とう	たまねぎ、ごぼう、干しし いたけ、にんじん、さやい んげん、とうがん、えのき たけ、こまつな	586	27.2
6 月	ごはん かみかみふりかけ とりにくとやさいのふくめに きゅうりのすのもの かみかみメニュー	○	牛乳、ちりめん じゃこ、塩昆布、鶏肉、焼き 竹輪	精白米、白ごま、さとう、 油、こんにゃく、じゃが いも	にんじん、たけのこ、さや えんどう、きゅうり、もや し	583	25.0
7 火	たなばたちらしすし たなばたすましじる サイダーゼリーポンチ ☆行事食☆ 七夕	○	牛乳、かつおけずり節、油 揚げ、あなご、卵、豆腐、か まぼこ、粉寒天	精白米、さとう、白ごま、 油、くずきり	にんじん、干しいたけ、 かんぴょう、さやえんど う、長ねぎ、オクラ、みかん 缶、黄桃缶、パイン缶	654	25.9
8 水	ピザドッグ コーンクリームスープ れんこんチップサラダ	○	牛乳、ベーコン、ピザ用 チーズ、豚肉、豆乳	コッペパン、油、さとう、 白ごま、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、ピーマン、れんこん、に んじん、キャベツ、もやし、 しょうが、コーン、パセリ	561	22.3
9 木	むぎごはん サバのこうみやき はるさめとやさいのいためもの ほうれんそうのみそしる	○	牛乳、さば、かつおけずり 節、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、はる さめ、さとう、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんに く、にんじん、たまねぎ、も やし、チンゲンサイ、えの きたけ、ほうれんそう	593	27.8
10 金	ツナとなつやさいの トマトスパゲッティ マセドアンサラダ バレンシアオレンジ	○	牛乳、ベーコン、ツナ	油、スパゲッティ、揚げ 油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にん じん、トマト缶、なす、ズッ キーニ、きゅうり、コーン、 バレンシアオレンジ	578	25.1
13 月	たかなめし きびなごのからあげ キャベツのごますあえ つぼんじる ☆郷土料理☆ 熊本県	○	牛乳、きびなご、鶏肉、焼き 竹輪、焼き豆腐	精白米、ごま油、白ごま、 揚げ油、でんぶん、さと う、油、白すりごま、じゃ がいも	たかな漬、しょうが、にん じん、もやし、キャベツ、ご ぼう、干しいたけ、長ね ぎ、こまつな	596	23.6
14 火	チキンカレーライス トマトドレッシングサラダ スイカ	○	牛乳、鶏肉	精白米、油、小麦粉、じゃ がいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にん じん、もやし、きゅうり、 キャベツ、トマト、すいか	632	19.2
15 水	こまつなじゃこごはん くるまふとやさいのうまに だいずいりおひたし	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏 肉、大豆	精白米、ごま油、白ごま、 油、こんにゃく、じゃが いも、さとう、車ふ	こまつな、ごぼう、にんじ ん、たけのこ、さやいんげ ん、もやし、ほうれんそう	597	25.7
16 木	なまあげのキムチいためどん ピーマンのちゅうかサラダ ももいりミルクゼリー	○	牛乳、生揚げ、豚かた肉、ツ ナ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、油、さとう、でん ぶん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、長ね ぎ、たまねぎ、にんじん、ぶ なしめじ、白菜キムチ、に ら、もやし、ピーマン、黄桃 缶	653	24.3
17 金	セルフフィッシュバーガー または セルフチキンカツバーガー ひよこめとやさいのスー プ れいとうみかん セレクト給食	○	牛乳、ホキまたは鶏 肉、豚肉、ひよこめ	丸パン、揚げ油、小麦粉、 パン粉、油	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、にんにく、かぶ、かぶ 葉、冷凍みかん	567	27.9

◎7月17日(金)の栄養価はセルフフィッシュバーガーを選んだ場合の数値です。

セルフチキンカツバーガーを選んだ場合は、エネルギー：623kcal、たんぱく質：27.7gです。

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から届く食材名には、下線を引いています。

7月分 一日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
7月分 一日あたりの平均	608	24.9
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0