



令和8年7月分献立表



新宿区立落合第三小学校
全13回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	きな粉トースト チリコンカン あげポテ枝豆サラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉, いんげんまめ,大豆	無塩食パン,乳なしマーガリン, グラニュー糖,油,マカロニ, じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん, ホールトマト,マッシュルーム, パセリ,こまつな,キャベツ, えだまめ	632	26.8
2	木	夏野菜のカレーライス わかめサラダ 小玉すいか	○	牛乳,鶏肉,わかめ	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,三温糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ, ズッキーニ,トマト,なす,きゅうり, ブラックマッペもやし,こまつな, 小玉すいか	647	20.0
3	金	たこ飯 塩肉じゃが むしとうもろこし	○	牛乳,たこ,油揚げ,豚肉	精白米,米粒麦,油,さとう, 白ごま,じゃがいも, つきこんにゃく,三温糖, 塩こうじ	にんじん,干しいたけ, えだまめ,たまねぎ, さやいんげん,とうもろこし	599	25.2
6	月	沖縄ソーキそば ゴーヤチャンプルー	○	牛乳,豚肉,かまぼこ,鶏肉, 豆腐,卵,糸削り	沖縄そば,三温糖,油,ごま油	にんじん,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ,こまつな, ブラックマッペもやし,にがうり	553	30.9
7	火	【七夕献立】 七夕ちらしずし 天の川汁 星空フルーツポンチ	○	牛乳,油揚げ,あなご, 鶏肉,かまぼこ	精白米,米粒麦,さとう, そうめん,麩,米粉マカロニ	干しいたけ,にんじん, れんこん,かんぴょう,えだまめ, しょうが,だいこん,長ねぎ, オクラ,パイン缶,りんご缶, みかん缶,ぶどうジュース	550	20.5
8	水	ココアパン 夏野菜のグラタン キャベツスープ	○	牛乳,鶏肉,大豆, ピザ用チーズ	ココアパン,マカロニ, 油,じゃがいも	ズッキーニ,なす,かぼちゃ, にんにく,たまねぎ, ホールトマト,パセリ,セロリ, にんじん,キャベツ,こまつな	572	25.9
9	木	ハムピラフ 豆とあさりの豆乳チャウダー じゃこサラダ	○	牛乳,ボンレスハム,ベーコン, 豆乳,いんげんまめ,いか, あさり,豆乳クリーム, ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,オリーブ油, 油,じゃがいも,小麦粉, 三温糖,ごま油	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース, にんにく,パセリ,きゅうり, こまつな,キャベツ	610	28.5
10	金	しーほー豆腐 玉ーみーたん 西湖豆腐丼 玉米湯 冷凍みかん	○	牛乳,鶏肉,豆腐,卵	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,ホールトマト,トマト, 長ねぎ,ピーマン,たまねぎ, クリームコーン,ホールコーン, チンゲンサイ,冷凍みかん	631	27.3
13	月	麦ご飯 とうがん汁 たちうおの梅肉焼き 野菜の煮物	○	牛乳,たちうお, さつま揚げ,鶏肉	精白米,米粒麦,三温糖,油, じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,ねり梅, たけのこ,れんこん, にんじん,干しいたけ, ほうれんそう,えのきたけ, とうがん,長ねぎ,こまつな	598	24.3
14	火	豚肉とごぼうの柳川井 豆腐のみそ汁 枝豆	○	牛乳,豚肉,なると,卵, 油揚げ,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,長ねぎ,グリーンピース, えだまめ,ぶなしめじ,キャベツ	602	27.6
15	水	ツナのクリームソーススパゲッティ 野菜のピクルス スイートパンプキン	○	牛乳,鶏肉,ツナ,調理用牛乳, 生クリーム,スキムミルク	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,バター,はちみつ	セロリ,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ほうれんそう, きゅうり,だいこん,かぼちゃ	681	26.5
16	木	とうもろこしご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜のいそあえ 具だくさんのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,刻みのり, 鶏肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぷん, 小麦粉,油,さとう,じゃがいも	とうもろこし,長ねぎ,きゅうり, はくさい,キャベツ,だいこん, にんじん,えのきたけ,こまつな	622	27.3
17	金	チキンライス ABCスープ パプリカドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,粉寒天	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,ABCマカロニ, 三温糖,さとう	トマトジュース,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, にんにく,はくさい,グリーンピース, こまつな,キャベツ,レモン果汁	613	21.3

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



区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	608	25.5
新宿区立学校給食摂取基準	650	26.0

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養が豊富です。
夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、
暑い季節にぴったりです。7月は給食でも夏野菜をたくさん使います。
しっかり食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。