



# 給食献立予定表



令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	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	その他	栄養価
							1食分 (kcal) たんぱく質(g)
1火	【東京産食材を使った献立】(八丈島) 八丈レモンバタートースト 夏野菜のクリームシチュー 八丈あしたばツナサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,生クリーム,ツナ油漬	国産小麦粉食パン,バター,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま油	レモンジャム,セロリ,にんじん,たまねぎ,えだまめ,ズッキーニ,ホールコーン,キャベツ,もやし,きゅうり,あしたば	トリガラク,塩,こしょう,しょうゆ,米酢	657 25.5
2水	夏野菜のカレーライス じゃこサラダ	○	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ	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,にんじん,もやし,キャベツ	カレー粉,トリガラク,塩,こしょう,中濃ソース,しょうゆ,トマトケチャップ,ガラムマサラ,米酢	658 25.6
3木	ご飯 じゃこビーマンのふりかけ 五目卵焼き とりだんごのみそちゃんこ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,ひじき,卵,みそ	精白米,ごま油,油,三温糖,でんぷん,じゃがいも	ビーマン,にんじん,たけのこ水煮,えだまめ,しょうが,長ねぎ,えのきたけ,キャベツ,だいこん	みりん,しょうゆ,かつおけずり節,塩,酒	633 30.5
4金	沖縄そば とうふのチャンプルー 石垣島産パイナップル	○	牛乳,豚肉,かまぼこ,生揚げ,鶏ひき肉,粉かつお	沖縄そば,三温糖,油,ごま油	もやし,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,にんじん,パイナップル	酒,みりん,しょうゆ,トリガラク,かつおけずり節,塩,こしょう	556 32.0
7月	【七夕の行事食】 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕サイダーボンチ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,蒸しあなご,かまぼこ	精白米,さとう,三温糖,そうめん,ふ	にんじん,干しいたけ,かんぴょう,えだまめ,えのきたけ,オクラ,長ねぎ,パイナップル,りんご缶,みかん缶,ナタデココ	酢,塩,かつおけずり節,しょうゆ,みりん,サイダー	624 21.1
8火	毎月8日は『新宿野菜の日』 パイパン チリコンカン あげポテ枝豆サラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげん豆,大豆	パイパンパン,油,マカロニ,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,マッシュルーム水煮,スナップえんどう,こまつな,キャベツ,えだまめ	塩,こしょう,中濃ソース,チリソース,赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,チリパウダー,酢,しょうゆ	634 27.3
9水	いかチリとうふどん はるさめスープ ゆで枝豆	○	牛乳,鶏ひき肉,いか,生揚げ,鶏肉	精白米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,たまねぎ,はくさい,もやし,えだまめ	しょうゆ,塩,酒,トマトケチャップ,トウバンジャン,トリガラク,こしょう	624 28.9
10木	ご飯 かじきのてり焼き 煮浸し 夏野菜のみそ汁	○	牛乳,めかじき,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,でんぷん,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,なす,ズッキーニ,かぼちゃ,とうがん,長ねぎ,モロヘイヤ	しょうゆ,みりん,酒,かつおけずり節	565 28.0
11金	鶏塩うどん かぼちゃの甘煮 みたらしだんご	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,わかめ	うどん,三温糖,白玉粉,でんぷん,さとう	干しいたけ,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,かぼちゃ	かつおけずり節,酒,塩,みりん,うすくちしょうゆ,しょうゆ,トリガラク	652 25.4
14月	とうもろこしご飯 夏の肉じゃがが煮 きゅうりの塩もみ	○	牛乳,豚肉	精白米,米粒麦,油,つきこんやく,じゃがいも,三温糖	とうもろこし,にんじん,たまねぎ,なす,えだまめ,きゅうり,かぶ,しょうが,ズッキーニ	塩,酒,みりん,かつおけずり節,しょうゆ	615 23.8
15火	ジャージャーめん わかめスープ むしとうもろこし	○	牛乳,大豆,鶏ひき肉,みそ,八丁みそ,豆腐,わかめ	油,むし中華めん,ごま油,三温糖,でんぷん,ビーフン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,きゅうり,もやし,こまつな,とうもろこし,モロヘイヤ	酒,しょうゆ,みりん,トリガラク,こしょう	604 28.6
16水	ご飯 魚田 ナポリタンソース とうがん汁	○	牛乳,さば,みそ,西京みそ,鶏肉	精白米,三温糖,スパゲッティ,油,じゃがいも,でんぷん	マッシュルーム水煮,たまねぎ,にんじん,ビーマン,えのきたけ,とうがん,長ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩,こしょう,かつおけずり節,ケチャップ	632 27.2
17木	ナン キーマカレー スパイスドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,豆乳,粉寒天	ナン,油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ビーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤パプリカ,レモン果汁	塩,カレー粉,ガラムマサラ,ウスターソース,トマトケチャップ,米酢,クミン,サイダー	587 25.0

◎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。



## 夏こそ牛乳!

夏休みに入ると、給食で飲んでいた牛乳が飲めなくなり、カルシウムが不足します。  
1日1杯の牛乳を飲む習慣を忘れずに。

