



7月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

実施日	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 ごはん ごまじゃこふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢びたし	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 豆腐	米 麦 さとう 白ごま ごま油 油 こんにやく 白すりごま	しそ葉 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	636	26.7
2 金	牛乳 たごごはん たまねぎのかきあげ だいこんのみそ汁 【兵庫県の料理】【半夏生】	牛乳 昆布 たこ 焼き竹輪 卵 みそ 油あげ	米 麦 油 さとう 油 小麦粉 こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ だいこん 長ねぎ こまつな	623	22.6
5 月	牛乳 むぎごはん かぼちゃコロッケ キャベツサラダ とうふとねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 油 ポテトフ레이크 小麦粉 パン粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな 長ねぎ	669	22.6
6 火	牛乳 米粉パン ウインナーと夏野菜のグラタン 冬瓜とモロヘイヤのスープ	牛乳 ウインナー ひよこまめ チーズ とり肉 豆腐	米粉パン 油 バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ スッキーニ ホールコーン かぼちゃ さやいんげん なす トマト にんじん とうがん えのきたけ モロヘイヤ	638	29.3
7 水	牛乳 セタちらしずし じゃこいりサラダ 天の川汁【セタの献立】	牛乳 油あげ あなご 卵 ちりめんじゃこ 昆布 とり肉	米 麦 さとう 油 白ごま ごま油 麩 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり もやし キャベツ 長ねぎ こまつな	635	26.8
8 木	牛乳 枝豆ごはん 切り干しだいこんいり卵やき 野菜のおひたし 油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐 卵 油あげ みそ	米 麦 油 さとう	えだまめ 切り干しだいこん 干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ だいこん 長ねぎ	610	24.1
9 金	牛乳 ジャージャーめん 海藻パリパリサラダ グレープスカッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ レンズまめ わかめ 寒天	油 中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ワンタンの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ こまつな ぶどうジュース	653	23.5
12 月	牛乳 スパゲッティペスカトーレ バジルドレッシングサラダ むしとうもろこし	牛乳 パーコン いか えび 貝柱 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム 缶 トマト ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ バジル とうもろこし	622	27.2
13 火	牛乳 ごはん 魚のチリソースがけ ビーフソテー もやしスープ	牛乳 めかじき ぶた肉 とり肉	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ 万能ねぎ	660	25.4
14 水	牛乳 ガリックピラフ とり肉のパーベキューソース焼き 野菜スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 麦 油 バター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム 缶 パセリ 長ねぎ レモン果汁 ホールトマト キャベツ	618	24.9
15 木	牛乳 そぼろ丼 だいこんときゅうりの辛味漬け 生揚げとなすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 生あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま油	しょうが にんじん こまつな だいこん きゅうり なす 長ねぎ	602	25.1
16 金	牛乳 ピザトースト 白いんげんのクリームスープ えらんでデザート	牛乳 パーコン ロースハム チーズ とり肉 白いんげん	食パン 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 青ピーマン トマトピューレ にんじん グラムコーン ホールコーン プロックロー 冷凍パン 冷凍みかん	686	28.4
19 月	牛乳 夏野菜のカレーライス ひじきと豆のサラダ すいか	牛乳 とり肉 ひじき ツナ ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト なす キャベツ きゅうり 小玉すいか	686	20.8
◎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。					7月分 一日あたりの平均	641 25.2
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんな
で食事を
する
機会を
つくろう

