

7月8月の学校給食献立予定表

(7月13回) (8月4回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和7年

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
7/1 火	牛乳 セルフサンド チキン南蛮 じゃがいものサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 卵 豆乳	ショートニングパン 揚げ油 かたくりこ さとう マヨネーズ(egg77大豆含) じゃがいも 油	しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ にんにく	647 kcal 25.8 g
7/2 水	牛乳 プルコギ丼 五目スープ パインゼリー	牛乳 豚肉 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら たけのこ パイナップルジュース パイン缶	627 kcal 22.4 g
7/3 木	牛乳 ごはん(手作りふりかけ) じゃがいものすまし煮 大根ひじきサラダ	牛乳 かつお ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 油揚げ	米 麦 白ごま さとう 油 じゃがいも 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	641 kcal 25.3 g
7/4 金	牛乳 とうもろこしごはん さけのちゃんちゃん焼き いもだんご汁 【北海道の郷土料理】	牛乳 さけ 鶏肉	米 もち米 油 バター じゃがいも かたくりこ	ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ 長ねぎ こまつな	561 kcal 27.6 g
7/7 月	牛乳 セタちらしずし じゃこサラダ お星さまのすまし汁 ぶどうスカッシュゼリー 【セタ献立】	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり ちりめんじゃこ かまぼこ 寒天	米 さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ ホールコーン さやいんげん こまつな キャベツ とうがん ほうれんそう 100%ぶどうジュース	658 kcal 28.1 g
7/8 火	牛乳 上海やきそば とうがんのスープ キャラメルポテト 【しんじゆく野菜の日】	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	油 むし中華めん かたくりこ 揚げ油 さつまいも さとう バター	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えのき とうがん チンゲンサイ	584 kcal 23.7 g
7/9 水	牛乳 ポークカレーライス バジルドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご バジル 冷凍みかん	694 kcal 23.0 g
7/10 木	牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮つけ けんちん汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 油 さとう ごま油 こんにゃく	マーマレード 切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	606 kcal 25.4 g
7/11 金	牛乳 ごはん(のりの佃煮) 塩肉じゃが 野菜のさっぱり和え	牛乳 のり あさり 豚肉	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ レモン(果汁)	593 kcal 22.5 g
7/14 月	牛乳 四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり 小玉すいか	672 kcal 26.0 g
7/15 火	牛乳 カレーうどん 野菜のからし和え 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	冷凍うどん 油 さとう かたくりこ 小麦粉 甘納豆(あずき)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ もやし ほうれんそう	628 kcal 23.6 g
7/16 水	牛乳 とり五目ごはん 小魚の南蛮漬け 切干大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう 揚げ油 かたくりこ ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん 長ねぎ キャベツ こまつな 切干し大根	627 kcal 27.0 g
7/17 木	牛乳 スパゲティなす入りミートソース わかめサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズまめ 豆乳 わかめ	スパゲッティ 油 さとう ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ だいこん キャベツ とうもろこし	571 kcal 25.9 g



なつやすみ



8/26 火	牛乳 チキンカレーライス トマトドレッシングサラダ カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 寒天 カルピス	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり キャベツ トマト パイン缶	714 kcal 22.3 g
8/27 水	牛乳 シシジュシー トーフチャンプルー イナムドゥチ汁 米粉の黒糖蒸しパン 【沖縄料理】	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げツナ 生揚げ かつお かまぼこ 豆乳	米 もち米 油 ごま油 こんにゃく 米粉 黒砂糖	にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんにく たまねぎ だいこん こまつな	663 kcal 24.8 g
8/28 木	牛乳 さけ茶漬け 車ふと野菜のうま煮 くだもの	牛乳 さけ 鶏肉	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼きふ(車ふ)	こねぎ ごぼう にんじん さやいんげん なし	557 kcal 23.9 g
8/29 金	牛乳 ゆかりごはん 夏野菜のよくばりマーボー ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 揚げ油 油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま	しょうが なす ビーマン ブックリーニ にんにく 長ねぎ にんじん きゅうり もやし ホールコーン 赤しそ	622 kcal 25.1 g

◎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。



いよいよ夏休みが始まります！

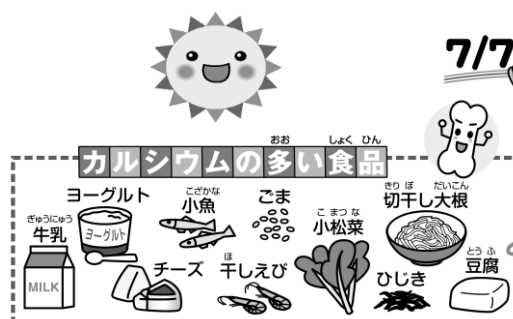
暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。

冷たいめんどだけで食事を済ませたり、食事をとらなかったりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！



◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなります
ので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む
食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



7/7 セタ

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

