



7月・8月の学校給食献立予定表



令和4年

(7月12回) (8月4回)

新宿区立落合第四小学校 校長 本間基史

実施日 日 曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1 金	たこごはん 牛乳 【半夏生】 切干大根入りたまご焼き 野菜のからし和え みだくさん汁	牛乳 とりにく たこのり とうふ たまご みそ	米 もち米 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん 干 しいたけ たまねぎ きゃべつ もやし ほう れんそう ごぼう こまつな 長ねぎ	575	27.1
7/4 月	スパゲティー夏野菜ミートソース 牛乳 バジルドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく レンズまめ こなチーズ	スパゲティー 油 さとう 揚げ油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト なす マッシュルーム パセリ もやし きゅうり きゃべつ りんご バジル とうもろこし	611	26.9
7/5 火	ポテトパン 牛乳 トマトスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ロースハム ベーコン ピザチーズ ぶたにく ウインナー ヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも バター 油 マヨネーズ(卵不使用エッグゲア)	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく ホー ルトマト パイン缶 もも缶 みかん缶	599	23.2
7/6 水	ねぎ塩豚丼 牛乳 もやしのさっぱりサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ぶたにく わかめ と うふ みそ	米 麦 油 ごま油 かたくりこ さとうこんにやく	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし いら レモン にんじん こまつな ごぼう メロン	575	24.3
7/7 木	七夕ちらしずし 牛乳 【七夕】 じゃこサラダ お星さまのすまし汁 ぶどうゼリー(パインのせ)	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ ぶたにく かまぼこ かんてん	米 さとう 油 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん こまつな きゃべつ とうがん わけぎ ほうれんそう ぶどうジュース パイン缶	595	26.8
7/8 金	チキンライス 牛乳 【しんじゆく野菜の日】 ジャーマンポテト 野菜いっぱいスープ	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく レンズまめ とうふ	米 麦 バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん パセリ セロリ にんにく きゃべつ こまつな	613	23.1
7/11 月	あんかけチャーハン 牛乳 バンサンスー ガーリックビーンズ	牛乳 たまご ぶたにく だ いず	油 米 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 揚げ油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チングンサイ きゅうり きゃべつ もやし	652	24.9
7/12 火	ピラフィー 牛乳 【ギリシャ料理】 ムサカ(ポテトとなすのミートソース焼き) レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ)	牛乳 いか えび ぶたにく ピザチーズ ウインナー ひよこまめ	米 麦 バター 油 じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく なす ホールトマト セロリ きゃべつ	638	24.9
7/13 水	ツナそぼろ丼 牛乳 わかさぎの南蛮漬(1人3尾) みそけんちん汁	牛乳 ツナ ひじき わかさぎ とりにく	米 麦 油 さとう ごま油 揚げ油 かたくりこ 小麦粉 こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン 干しいたけ こねぎ ごぼう だいこん こまつな	591	24.6
7/14 木	肉野菜丼 牛乳 キムチスープ くだもの	牛乳 ぶたにく たまご	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく いら みずな はくさいキムチ 長ねぎ こだますいか	614	23.7
7/15 金	長崎ちゃんぽん 牛乳 【長崎県の郷土料理】 浦上そぼろ カップカステラ	牛乳 ぶたにく えび いか あさり かまぼこ 豆乳 さつまあげ たまご	冷凍ちゃんぽん麺 油 ラード しらたき さとう バター 小麦粉 赤ざらめ	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし きゃべつ たまねぎ きくらげ ごぼう	672	30.5
7/19 火	キーマカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく レンズまめ	米 麦 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト グリンピース きゃべつ もやし きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	603	22.4

なつやすみ

8/26 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 カリカリサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 とりにく ピザチーズ 青だいず かんてん	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 揚げ油 ワンタンのかわ さとう	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ ブッ キーニ ホールトマト こまつな もやし きゃ べつ オレンジジュース みかん缶	766	23.1
8/29 月	ごまだれつけ麺 牛乳 ちくわとさつまいもの天ぷら 冷凍パイン	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ 青のり	冷凍ラーメン 油 白ねりごま ごま油 白ごま 揚げ油 小麦粉 さつまいも さとう	きゃべつ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 冷凍パイン	633	17.5
8/30 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ	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 たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら もやし こまつな なし	602	23.4
8/31 水	ごはん(手作りふりかけ) 牛乳 肉じゃが煮 切干大根のごま酢サラダ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ ぶたにく	米 白ごま さとう 油 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり えのき	618	23.9

◎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8月分 一日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

622 24.4
650 26.0

なつやす 夏休みの食生活
しよくせいかつ
気をつけたい
ポイント

な 何でも食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいものの
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 みんなで食事を
する
機会をつくろう

