

令和5年

(7月12回) (8月4回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

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
7/3 月	牛乳 プルコギ丼 ごもくスープ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく かんてん	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 チンゲンサイ オレンジジュース	627	22.4
7/4 火	牛乳 スパゲティーなす入りミートソース 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 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご バジル(生) とうもろこし	621	26.7
7/5 水	牛乳 セサミトースト コーンシチュー ツナサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム ツナ	食パン バター はちみつ 白ごま 油 こむぎこ じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン クリームコーン パセリ もやし キャベツ ほうれんそう	674	23.9
7/6 木	牛乳 パエリア コシード(スペイン風ポトフ) グリーンアスパラサラダ 【スペイン料理】 ★アスパラは長野県伊那市からの贈り物です	牛乳 とりにく いか ほたて えび ぶたにく ひよこまめ フランクフルト	米 麦 油 さとう	にんにくたまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン こまつな キャベツ グリーンアスパラガス セロリ だいこん パセリ	586	26.7
7/7 金	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 【七夕給食】	牛乳 とりにく 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 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 キャベツ とうがん ほうれんそう ぶどうジュース	598	26.2
7/10 月	牛乳 シンジューシー トーフチャンプルー イナムドウチ汁 米粉の黒糖むしパン 【沖縄料理】	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ ツナ とうふ こなかつお かまぼこ 豆乳	米 もち米 油 ごま油 こんにゃく こめこ くるごとう	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	703	27.1
7/11 火	牛乳 アジアンそぼろごはん 野菜のスイートチリソース あんりんフルーツ	牛乳 とりにく かんてん 豆乳	米 麦 さとう 油 ごま油	にんにくしょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな キャベツ もやし トマト レモン みかん缶 もも缶 パイン缶	590	21.4
7/12 水	牛乳 とうもろこしごはん よくばりマーボー わかめサラダ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	米 もち米 油 揚げ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま	ホールコーン しょうが なす ピーマン ズッキーニ にんにく 長ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな	626	24.3
7/13 木	牛乳 冷やしスタミナうどん 夏野菜のかき揚げ メロン	牛乳 ぶたにく わかめ ほしえび いか	冷凍うどん さとう 油 揚げ油 こむぎこ	しょうが にんにくたまねぎ にんじん キャベツ きゅうり むきえだまめ にがり オクラ メロン	607	26.7
7/14 金	牛乳 ごもくおこわ ししゃものカレー揚げ きりぼしだいこん入りおひたし とうふのみそ汁	牛乳 とりにく 油揚げ ししゃも とうふ	米 もち米 油 さとう 揚げ油 こむぎこ ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ	611	28.0
7/18 火	牛乳 さけ茶づけ こうやとうふの煮もの すいか	牛乳 さけ ぶたにく こうやとうふ	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん すいか	600	27.6
7/19 水	ジョア ストロガノフィブラジレイロ ズッキーニのサラダ 二色ゼリー 【ブラジル料理】	ジョア とりにく 牛乳 えび なまクリーム ロースハム アガー かんてん	米 麦 パター 油 こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ ズッキーニ きゅうり キャベツ トマト クランベリージュース	600	18.7

な つ や す み

8/28 月	牛乳 夏野菜のカレーライス カリカリサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく レンズまめ ピザチーズ かんてん	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ 揚げ油 ワンタンのかわ 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 さやいんげん こまつな もやし キャベツ レモン	742	22.1
8/29 火	牛乳 ごまだれつけ麺 ちくわの二色揚げ(青のり・カレー) 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく ちくわ 青のり	冷凍ラーメン 油 白ごま ごま油 揚げ油 こむぎこ かたくりこ	キャベツ もやし にんじん にんにくしょうが たまねぎ 長ねぎ れいとうみかん	653	29.7
8/30 水	牛乳 あんかけチャーハン バンサンサー ガーリックビーンズ	牛乳 たまご とりにく だいたい	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 チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	650	24.5
8/31 木	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 こなかつお 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 切干し大根 もやし きゅうり えのきたけ	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	632	25.0
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

なつ やす しよく せい かつ  
夏休みの食生活  
き  
気をつけたい  
ポイント

な 何でも  
た 食べて  
しよく 丈夫な体  
しよく ぶ からだ  
をつくろう

つ め(冷)たいものの  
とり過ぎに  
き  
気をつけよう

や さい(野菜)を  
しっかり  
た 食べよう

す いぶん(水分)  
ほ 補給を  
ごまめに  
しよう

み みんなで食事を  
しよく する  
機会をつくろう

