



7月給食献立予定表



平成26年

新宿区立落合第五小学校

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
1 火	牛乳 ミルクパン ウインナーと夏野菜のグラタン 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 寒天 チーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん こまつな トマト にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン なす しょうが チンゲン菜 アセロラジュース	625	22.5
2 水	牛乳 キーマカレー カラフルサラダ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんじん こまつな トマト ピーマン にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ コーン りんご メロン	656	25.0
3 木	牛乳 たらこスパゲティ ひよこ豆のサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 いか たらこ 生クリーム のり ひよこ豆	スパゲッティ さとう 油 バター	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし	601	26.6
4 金	【沖縄県料理】 牛乳 ししじゆーしー にんじんしりしり イナムドゥチ	牛乳 豚肉 昆布 さつまいも ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 油 こんにやく	にんじん にら 干しいたけ にんにく しょうが	605	25.6
7 月	牛乳 セタちらしずし 天の川汁 セタフルーツポンチ	牛乳 油揚げ あなご 卵 鶏肉 寒天	米 麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ 長ねぎ オクラ パイン みかん 黄桃	622	22.2
8 火	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ あじの南蛮漬け みそ汁	牛乳 あじ みそ わかめ ひじき かつお節	米 麦 油 片栗粉 ごま 小麦粉 さとう じゃがいも	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ 長ねぎ 切り干し大根	652	23.7
9 水	【ブラジル料理】 牛乳 胚芽パン フェイジョアーダ アボプリンニャのサラダ ミルクコーヒーゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー うずら豆 ハム アガー 生クリーム	胚芽パン 油 じゃがいも さとう	にんじん トマト パセリ さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ	658	25.0
10 木	牛乳 ご飯 とり肉のさっぱり煮 じゃこサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 豆腐 わかめ	米 麦 さとう ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	686	31.6
11 金	牛乳 上海焼きそば じゃがいもと大豆のごまがらめ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか のり 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ パイン みかん 黄桃 メロン	641	26.7
14 月	牛乳 ご飯 えびたま 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま	にんじん こまつな 葉ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり もやし しょうが 長ねぎ	654	26.6
15 火	牛乳 ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 和風サラダ すいか	牛乳 鶏肉 昆布 高野豆腐 しらす干し	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 切り干し大根 えだまめ しょうが たまねぎ すいか	679	26.6
16 水	牛乳 冷やしきつねうどん じゃがいももちのり塩風味 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 油揚げ のり ツナ	うどん さとう 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	604	19.2
17 木	牛乳 いわしのかばやき丼 野菜のゆかりがけ 冬瓜とモロヘイヤのスープ	牛乳 いわし 豆腐	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 さとう ごま	にんじん こまつな モロヘイヤ しょうが きゅうり キャベツ もやし ゆかり とうがん	646	26.5

◎学校行事等の都合により、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	640	24.0

7月は1年生・2年生・中学年・高学年に分かれて、バイキング給食を実施します。

- ・7月7日、11日、14日、16日にバイキング実施学年は、下記の献立になります。
- ・バイキング実施学年に該当しない日は、上記の通常献立になります。

* 中学年の実施日は7月7日(月)です。

7 月	牛乳 七タちらしずし とり肉のトマトソースがけ キラキラサラダ セタゼリー	麦茶 冷やしそうめん 白身魚のフライ 野菜のピリ辛炒め 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 メルルーサ 卵 寒天 豚肉 みそ 油揚げ あなご	米 麦 そうめん 小麦粉 さとう パン粉 油	にんじん 長ねぎ にんにく たまねぎ トマト キャベツ もやし オクラ りんご しょうが にら えだまめ 干しいたけ かんぴょう すいか パイン メロン ぶどうジュース
-----	--	--	--------------------------------------	---------------------------	---

* 高学年の実施日は7月11日(金)です。

11 金	牛乳 カレーピラフ とり肉のトマトソースがけ 糸寒天のサラダ アップルゼリー	麦茶 上海焼きそば 白身魚のフライ じゃがいもと大豆のごまがらめ 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 豚肉 いか メルルーサ 卵 寒天 大豆 のり	米 麦 中華めん 小麦粉 さとう パン粉 油 バター じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが きくらげ たけのこ トマト キャベツ もやし オクラ りんご すいか パイン メロン りんごジュース
------	---	---	------------------------------------	---	---

* 1年生の実施日は7月14日(月)です。

14 月	牛乳 カレーピラフ とり肉のトマトソースがけ 春雨サラダ アップルゼリー	麦茶 冷やしそうめん えびたま 野菜のピリ辛炒め 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび いか 卵 寒天 みそ	米 麦 そうめん 片栗粉 さとう 油 バター 春雨 ごま	にんじん にら たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト キャベツ もやし きくらげ 葉ねぎ きゅうり しょうが 長ねぎ すいか パイン メロン りんごジュース
------	---	---	------------------------------	------------------------------------	--

* 2年の実施日は7月16日(水)です。

16 水	牛乳 カレーピラフ とり肉のトマトソースがけ ツナと野菜の和風サラダ アップルゼリー	麦茶 冷やしきつねうどん 白身魚のフライ 野菜のピリ辛炒め 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 メルルーサ いか 卵 寒天 豚肉 みそ ツナ 油揚げ	米 麦 小麦粉 うどん さとう パン粉 油 バター ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ もやし グリンピース しょうが 干しいたけ 長ねぎ にら すいか パイン メロン りんごジュース
------	---	--	--	------------------------------------	--