

7月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立大久保小学校

7月学校給食献立予定表

実施日 日曜	牛乳	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	
1	水	○ スパゲティナポリタン モロッコ風サラダ 豆腐ドーナツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ とうふ きなこ	スパゲッティ じゃがいも オリーブあぶら さとう あぶら こむぎこ	セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン きゅうり にんじん さやいんげん コーン	593 kcal 24.9 g
2	木	○ 五穀ご飯 さば文化干し 野菜とひじきの和え物 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ひじき わかめ	こめ もちごめ 黒まい むぎ あわ きび ごま さとう	もやし キャベツ にんじん ほんしめじ ながねぎ こまつな	587 kcal 28.5 g
3	金	○ プルコギ丼 ツナと野菜のサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ アガー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ だいこん こまつな りんごジュース	639 kcal 26.3 g
6	月	○ なす入りマーボー豆腐丼 春雨サラダ 大豆と小魚の炒り煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とうふ だいず ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	にんにく しょうが しいたけ なす もやし ながねぎ にら きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	661 kcal 28.9 g
7	火	○ 【七夕】 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふ アガー	こめ さとう ごま そうめん	にんじん かんぴょう しいたけ ながねぎ さやいんげん こまつな ぶどうジュース みかん ナタデココ	584 kcal 21.0 g
8	水	○ タンメン 魚の包み揚げ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めかじき チーズ	ちゅうかめん ごまあぶら ラード はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ながねぎ チンゲンサイ さやいんげん とうもろこし	647 kcal 32.0 g
9	木	○ フレンチトースト ポークビーンズ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず いんげんまめ	しょくパン さとう バター メープルシロップ あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ もやし こまつな	584 kcal 23.5 g
10	金	○ ご飯 ひじきふりかけ 塩鶏肉じゃが ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお とりにく こうやどうふ	こめ さとう ごま あぶら しおこうじ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	611 kcal 24.3 g
13	月	○ 米粉パン かぼちゃコロッケ キャベツのマリネ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめこミックスこパン じゃがいも あぶら ポテトフレーク こむぎこ パンこ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン セロリ にんにく かぶ	594 kcal 27.5 g
14	火	○ ご飯 ジャパンのり 春雨チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ しょうが りんご えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	624 kcal 25.8 g
15	水	○ 鮭おこわ いかと野菜のごま醤油 なめこ汁	ぎゅうにゅう さけ のり いか なまあげ みそ	こめ もちごめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ ほうれんそう	553 kcal 28.4 g
16	木	○ 盛岡じゃじゃめん 卵スープ 抹茶ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ たまご アガー なまクリーム	うどん ごまあぶら さとう でんぶん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	563 kcal 26.8 g
17	金	ジョア 夏野菜のカレーライス 手作りピクルス 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ブッキーニ トマト きゅうり かぶ みかん	662 kcal 20.5 g

9/1(火)【始業式】【給食始まり】牛乳 マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ フルーツサイダーゼリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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。	7月分 一日あたりの平均	608 26.0
	3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ夏休みが始まります。すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、バランスのとれた食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ夏休みが始まります。すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、バランスのとれた食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食
（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜
（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜
（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、きりぼろ、切干し大根、ひじき、豆腐、とうふ

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。
きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆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意識してとるようにしましょう。