



7月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立大久保小学校

実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価
		ちきんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちょうし 体の調子をよくするもの	
1月	牛乳 ミルクパン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう メダイ ヨーグルト	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう バター	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	589 26.7
2火	牛乳 中華丼 さつまいもと豆の甘から揚げ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さつまいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ かわちばんかん	623 23.0
3水	牛乳 タコライス もずくと青菜のスープ 小玉すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム もずく	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶ ん 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 トマト キャベツ コーン しょうが チンゲンサイ すいか	604 22.6
4木	牛乳 やきそば 豆腐のスープ レバー&ポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とり とうふ	あぶら むしちゅうかめん でんぶん じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ チンゲンサイ にんにく しょうが	587 23.2
5金	牛乳 セブチらしずし そうめんすまし汁 サイダーゼリー【セブチ献立】	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ たまご かまぼこ かんてん	こめ さとう あぶら ごま そうめん	しょうが にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな ぶどうジュース ナタデココ パイン	573 20.5
8月	牛乳 麦ごはん ぶりの韓国焼き 野菜のいそあえ 具だくさんのみそ汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶり もみのり とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう パイン	609 27.7
9火	牛乳 ブラウンピラフ ジュリアンスープ ツナじゃがオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ たまご	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン さやいんげん にんじん もやし キャベツ パセリ	591 24.3
10水	牛乳 麦ごはん のりとあさりの佃煮 肉どうふ しらすサラダ	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたにく とうふ しらすぼし	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ ほんしめじ わけぎ キャ ベツ りょくとうもやし きゅうり	624 30.2
11木	牛乳 スパゲッティミートソース アスパラガスサラダ【伊那市の食材を使った献立】 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ かんてん	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ アスパラガス コーン りんご りんごジュース	617 27.0
12金	牛乳 鶏飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とり ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	しょうが しいたけ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ みずな たまねぎ えだまめ オレンジ	612 26.1
16火	牛乳 きなこトースト ワントンスープ サイコロサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	しよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ウェーブワントン	にんじん しめじ もやし はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり コーン	566 21.1
17水	牛乳 ポテトライス さけのハーブ焼き トマトのミネストローネ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ハム さけ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく セロリ かぶ キャベツ トマト かわちばんかん	603 29.1
18木	牛乳 夏野菜のカレーライス じゃこサラダ 冷凍みかん	にゅういんりょう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす こまつな キャベツ もやし みかん	611 21.0
◎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	601 24.8
				3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



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。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、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！

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