



# 給食献立予定表



令和8年7月分

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	○	焼きカレーパン	カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ベーコン, いんげん豆, チーズ	ショートニングパン, 油, 小麦粉, パン粉, さとう, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, きゅうり, 赤パプリカ, とうもろこし, りんご, セロリ, しょうが, ホールトマト, パセリ	632 kcal 27.0 g
2	木	○	たこ飯	じゃがいもの中華風和え もずくうどん汁	牛乳, たこ, ロースハム, 鶏肉, もずく	米, 麦, 油, じゃがいも, ごま油, さとう, でんぷん, うどん	ごぼう, にんじん, しょうが, えだ豆, きゅうり, 干しいたけ, たけのこ, こまつな	580 kcal 22.3 g
半夏生給食 (2日)								
3	金	○	麦ご飯	たちうおの蒲焼き 五目きんぴら おふとえのきのみそ汁	牛乳, たちうお, さつま揚げ, みそ, わかめ	米, 麦, 小麦粉, でんぷん, さとう, 油, こんにゃく, 麩	しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ	678 kcal 25.5 g
6	月	○	ぶどうパン	夏野菜のポトフ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, フランクフルト	ぶどうパン, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, とうがん, とうもろこし, たまねぎ, ズッキーニ, キャベツ, パセリ, こまつな, きゅうり, りんご	582 kcal 24.7 g
7	火	○	七夕ちらし寿司	ゆでとうもろこし 天の川スープ	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	米, さとう, 油, そうめん	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう, とうもろこし, とうがん, 長ねぎ, オクラ	604 kcal 21.8 g
七夕給食 (7日)								
8	水	○	ブルコギ丼	きゅうりのピリ辛漬け 具だくさん中華スープ	牛乳, 豚肉, いか, なた	米, 麦, 油, 麩, サツマイモはるさめ, さとう, ごま油, じゃがいも, 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, きゅうり, たけのこ, キャベツ, きくらげ	648 kcal 25.0 g
9	木	○	夏野菜と卵のクリームソーダ	海藻サラダ 小玉すいか	牛乳, ベーコン, ツナ, 生クリーム, ひじき, 海草ミックス	マカロニ, オリーブ油, 油, バター, 小麦粉, さとう, ごま油	たまねぎ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ズッキーニ, なす, ぶなしめじ, キャベツ, にんじん, こまつな, 小玉すいか	562 kcal 21.8 g
お誕生給食								
10	金	○	枝豆ご飯	メバルの煮付け じゃがピーマンの塩昆布炒め みそけんちん汁	牛乳, めばる, 塩昆布, 鶏肉, みそ	米, 麦, さとう, じゃがいも, 油, バター, こんにゃく	えだ豆, しょうが, ねり梅, ピーマン, ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	599 kcal 26.3 g
13	月	○	海鮮中華丼	シラス入り和風サラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, しいら, いか, あさり, えび, なた, しらす干し, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, でんぷん, ごま油, さとう	しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, だいこん, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ	589 kcal 28.4 g
14	火	○	ジャンバラヤ	チキンスープ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, ウィンナー, 豚肉, 寒天	米, バター, 油, さとう	トマトジュース, にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, グリンピース, にんじん, キャベツ, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	597 kcal 19.1 g
世界の料理 (アメリカ)								
15	水	○	野菜たっぷりみそダレつけ麺	スパイシーポテト春巻き	牛乳, 豚肉, レンズ豆, みそ, 八丁みそ, 鶏肉	ラーメン, 油, さとう, ごま油, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, 春巻きの皮, 小麦粉	キャベツ, もやし, にんじん, さやいんげん, にんにく, しょうが, たまねぎ, ぶなしめじ, 長ねぎ, パセリ	620 kcal 27.7 g
16	木	○	麦ご飯	レバーの甘辛がらめ ネバネバ和え ナスとズッキーニのみそ汁	牛乳, 豚肉, 塩昆布, 粉かつお, みそ, 卵	米, 麦, 油, でんぷん, さつまいも, さとう, ながいも, ごま油	にんにく, しょうが, オクラ, きゅうり, なす, たまねぎ, ズッキーニ	683 kcal 24.7 g
17	金	乳酸菌飲料	夏野菜カレーライス	シーザードレッシングサラダ 冷凍みかん	豚肉, ヨーグルト, チーズ	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ, パン粉, 卵不使用マヨネーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, トマト, なす, かぼちゃ, ズッキーニ, きゅうり, キャベツ, こまつな, とうもろこし, 冷凍みかん	707 kcal 19.1 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

7月分 一日あたりの平均

625

24.3

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

**夏休みの食生活**  
気をつけたいポイント

やさしい(野菜)をしっかり食べよう

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

みんなで食事をする機会をつくろう