



7月学校給食献立予定表



令和8年新宿区立戸塚第二小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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	水	ソース焼きそば 牛乳 モロヘイヤのスープ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 青のり 豆腐 寒天	むし中華めん 油 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ モロヘイヤ パイン缶 みかん缶 りんご缶	552	20.8
2	木	とうもろこしご飯 牛乳 肉じゃがが煮 おろしドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう	とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり えのきたけ だいこん	628	24.2
3	金	プルコギ丼 牛乳 たこ焼きポテト メロン	牛乳 豚肉 たこ 粉かつお 青のり	米 麦 小麦粉 はちみつ さとう 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも ポテトフレーク	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら メロン	687	24.9
6	月	パンプキンパン 牛乳 ツナポテのチーズ焼き ラトウユ風スープ	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー ひよこ豆 ピザチーズ	パンプキンパン 油 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(エッグケア)	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん ブッキーニ なす こまつな ホールトマト トマトジュース	555	20.9
7	火	七夕まぜご飯 牛乳 糸寒天のサラダ 天の川汁 アセロラゼリー 【七夕献立】	牛乳 鶏肉 油揚げ 糸寒天 粉寒天	米 麦 油 しらたき さとう ごま油 星ふ そうめん	しょうが ごぼう オクラ もやし にんじん こまつな きゅうり 長ねぎ みつば アセロラジュース	565	18.7
8	水	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ すいか	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ こまつな すいか	593	28.8
9	木	ご飯 牛乳 夏野菜マーボー 春雨サラダ 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨	なす ピーマン ブッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	595	22.0
10	金	ふりかけご飯 牛乳 五目卵焼き 具だくさん汁 冷凍みかん	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	米 麦 さとう 油 じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ キャベツ ほうれんそう 長ねぎ みずな 冷凍みかん	651	28.7
13	月	わかめご飯 牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 わかめ アジ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	にんじん キャベツ もやし しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	619	26.5
14	火	スパゲッティミートソース 牛乳 切干大根入りサラダ オレンジとレーズンのケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう ごま油 小麦粉 バター 粉砂糖	ニンク セロリ にんじん たまねぎ もやし エリンギ ホールトマト 切干大根 きゅうり こまつな レーズン マーマレード	696	27.9
15	水	セサミトースト 牛乳 ツナサラダ 和風ポトフ	牛乳 ツナ 鶏肉 さつま揚げ 大豆	食パン バター 油 はちみつ ごま さとう じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ ごぼう エリンギ	560	24.1
16	木	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き おかかあえ 根菜汁	牛乳 サケ 粉かつお 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	541	26.6
17	金	夏野菜カレー 牛乳 じゃこサラダ 冷凍パイン	牛乳 豚肉 レンズまめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブッキーニ なす かぼちゃ ホールトマト こまつな もやし キャベツ 冷凍パイン	681	23.1
◎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	609 24.4
						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。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



えら かた き ほん

● 選び方の基本

しゅ しょく

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

しゅ さい

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

ふく さい

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。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品

くだ もの

果物



◆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。

カルシウムの多い食品

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