



7がつ・8がつ こんだてひょう



2021年7月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	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	1食分 - たんぱく質
7/1 木	スパゲッティ ラタトゥイユソース	○	コーンドレッシングサラダ ピーチゼリー	牛乳、ベーコン 鶏もも肉 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ ひまわり油 オリーブ油、さとう	にんにく、セロリー、なす、ズッキーニ 黄パプリカ、赤パプリカ、たまねぎ トマト、ピーマン、キャベツ ブロッコリー、にんじん、 クリームコーン、ももジュース	582 kcal 20.7 ｇ
2 金	ご飯	○	のりの佃煮 肉どうぶ ツナと野菜のからし和え	牛乳、のり 豚肉、昆布 豆腐、ツナ	米、さとう ひまわり油 こんにゃく	にんじん、たまねぎ、はくさい さやいんげん もやし、キャベツ	596 kcal 26.8 ｇ
5 月	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き ちくわと野菜のみそ炒め とうがん入りすまし汁	牛乳、さけ 焼き竹輪(卵不使用) みそ、昆布 鶏肉、豆腐	米、 カレックス (卵不使用) ごま油、じゃがいも こんにゃく さとう、でんぷん	万能ねぎ、にんじん さやいんげん とうがん、えのきたけ 長ねぎ、こまつな	620 kcal 26.8 ｇ
6 火	チキンピラフ	○	コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳、ベーコン、鶏肉 豚肉 いんげんまめ ひよこまめ	米、ひまわり油 さとう じゃがいも	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム ホールコーン、パセリ、にんじん もやし、キャベツ、こまつな にんにく、セロリー、トマト グリーンピース	673 kcal 25.0 ｇ
7 水	七タちらしずし	○	天の川汁 パインゼリー	牛乳、ツナ、油揚げ、卵 鶏肉 かまぼこ(卵不使用) 豆腐、粉寒天	米、さとう ひまわり油 ピーマン さとう	しょうが、にんじん、かんひょう 干しいたけ、さやいんげん 長ねぎ、オクラ、パインジュース	604 kcal 22.1 ｇ
8 木	ミルクパン	○	洋風たまご焼き 豆乳とコーンのチャウダー	牛乳、豚肉、卵 チーズ、ベーコン 豆乳、生クリーム	ミルクパン、ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ、バター 小麦粉	たまねぎ、かぼちゃ、セロリー にんじん、ホールコーン クリームコーン、パセリ	629 kcal 24.4 ｇ
9 金	とうもろこしごはん	○	長いものそぼろ煮 春雨サラダ	牛乳、豚肉 生揚げ	米、ながいも、ひまわり油 こんにゃく、さとう でんぷん、はるさめ ごま油	ホールコーン、しょうが、にんじん だいこん、たまねぎ、しめじ 万能ねぎ、キャベツ、こまつな	610 kcal 19.4 ｇ
12 月	枝豆と 塩こんぶのごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 すいか	牛乳、塩昆布 鶏肉 生揚げ	米、ひまわり油 こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん	えだまめ、しょうが、にんじん たまねぎ、しめじ、さやいんげん すいか	608 kcal 21.6 ｇ
13 火	ひじきのごはん	○	めかじきのネギみそ焼き 豆腐のすまし汁	牛乳、芽ひじき、大豆 油揚げ、めかじき みそ、粉かつお 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油 さとう	しょうが、にんじん、干しいたけ さやいんげん、長ねぎ、ごぼう えのきたけ、こまつな	568 kcal 27.2 ｇ
14 水	ジャージャーめん	○	ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆 いんげんまめ、みそ 豚肉 なると(卵不使用)	蒸し中華めん、 ひまわり油、さとう でんぷん、ごま油 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん たけのこ、干しいたけ、長ねぎ はくさい、ほうれんそう 冷凍みかん	620 kcal 26.2 ｇ
15 木	きな粉バター トースト	○	スマートマトシチュー カラフルサラダ	牛乳、きな粉 鶏肉、粉チーズ 生クリーム	食パン、バター、 はちみつ、さとう、 ひまわり油、小麦粉 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ なす、ズッキーニ、黄パプリカ マッシュルーム、トマト、さやいんげん 赤パプリカ、もやし、キャベツ こまつな、ホールコーン、にんじん	603 kcal 20.3 ｇ
16 金	鮭とレタスのごはん	○	かきたまスープ 揚げ大豆とツナのサラダ	牛乳、みそ、さけ、卵 鶏肉、大豆 ツナ	米、ひまわり油、ごま油 でんぷん、米粉、さとう	しょうが、にんにく、長ねぎ、レタス にんじん、たまねぎ、キャベツ えのきたけ、こまつな、だいこん	636 kcal 23.4 ｇ
19 月	夏野菜カレー	○	じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、 いんげんまめ ちりめんじゃこ 粉寒天	米、ひまわり油、米粉 じゃがいも、さとう ごま油 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、なす、ズッキーニ しめじ、トマト、きゅうり キャベツ、もやし、レモン	659 kcal 23.2 ｇ

2021年8月

※8/25(水)は始業式ですが「給食なし」です。給食は、8/26(木)から開始です。



8/26 木	キーマカレー	○	キャベツサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉 レンズまめ 粉寒天	米、ひまわり油 米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、ホールコーン マッシュルーム、トマト、ピーマン きゅうり、キャベツ りんごジュース	651 kcal 22.1 ｇ
8/27 金	黒砂糖パン	○	なすのミートグラタン キャベツスープカレー風味	牛乳、豚肉 レンズまめ、チーズ、 鶏肉、豆腐	黒砂糖パン ひまわり油 マカロニ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、なす ホールコーン、ホールトマト グリーンピース、しょうが、キャベツ えのきたけ、こまつな	588 kcal 24.9 ｇ
8/31 火	中華丼	○	チョレギサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉 なると(卵不使用) 焼きのり	米、ひまわり油 でんぷん、ごま油 さとう しらたま	にんにく、しょうが、干しいたけ にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ、キャベツ もやし、こまつな、パイン缶 黄桃缶、みかん缶	609 kcal 19.3 ｇ