



7月 こんだてひょう



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人分 たんぱく質
1月	チーストースト	○	揚げじゃがのミートソース煮 キャベツサラダ	牛乳、チーズ、豚ひき肉、 レンズマメ、粉チーズ	食パン じゃがいも、ひまわり油 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、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン	617 kcal 24.5 g
2火	マーボー豆腐丼	○	じゃこわかめサラダ メロン	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 わかめ、ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、 さとう、でんぶん、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、にら、 こまつな、キャベツ、 もやし、メロン	627 kcal 24.9 g
3水	ツナトマトスパゲッティ	○	カラフルフレンチサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、ベーコン、 ツナ、粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ ひまわり油 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、 ブロッコリー、黄パプリカ、 レモン	585 kcal 22.4 g
4木	ご飯	○	のりの佃煮 五目肉じゃが ごまドレサラダ	牛乳、ほしのり、 粉かつお、豚肉、生揚げ	米、さとう、 ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 白すりごま、白練りごま、 ごま油	しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 もやし、キャベツ、こまつな	653 kcal 23.7 g
5金	七夕ちらしずし	○	皇型かまぼこ入りすまし汁 ブドウジュース入りフルーツゼリー	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、卵、 鶏肉、 かまぼこ(卵不使用) 豆腐	米、さとう、 ひまわり油	にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、だいこん、 長ねぎ、オクラ、 ぶどうジュース、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	624 kcal 21.9 g
8月	ご飯	○	かぼちゃコロッケ 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳、豚ひき肉、 粉かつお、豆腐、 みそ	米、ひまわり油、 ポテトフレーク、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 さとう	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、キャベツ、 こまつな、えのきだけ、 だいこん、長ねぎ	643 kcal 20.3 g
9火	ハニートースト	○	カレークリームシチュー ヨーグルトサラダ	牛乳、鶏肉、 いんげんまめ 生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 さやいんげん、キャベツ、 ブロッコリー、クリームコーン	636 kcal 21.6 g
10水	スタミナ丼	○	れんこんチップスサラダ 水ようかん	牛乳、豚肉、 みそ、粉寒天 こしあずき	米、さとう、でんぶん、 ごま油	にんにく、しょうが、 赤ピーマン、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、 もやし、ピーマン、にんじん、 だいこん、キャベツ、こまつな、 れんこん	669 kcal 24.1 g
11木	冷やし五目うどん	○	もずく入りかき揚げ とうもろこし 1年生とうもろこし皮むき体験	牛乳、油揚げ、 わかめ、もずく、 焼き竹輪(卵不使用)	うどん、さとう、 さつまいも、小麦粉、米粉	にんじん、もやし、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、 とうもろこし	612 kcal 18.5 g
12金	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ キャラメルポテト	牛乳、卵、 豚肉、 なると(卵不使用)、 生クリーム	米、ひまわり油、さとう、 でんぶん、ごま油、はるさめ、 さつまいも、はちみつ、バター	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 たまねぎ、はくさい、もやし、 キャベツ、きゅうり	695 kcal 20.2 g
16火	さんまのかば焼丼	○	みそドレサラダ 沢煮わん	牛乳、 さんま、 みそ、 豚肉、豆腐	米、米粉、さとう、 ひまわり油	しょうが、キャベツ、 グリーンアスパラガス、 にんじん、きゅうり、 だいこん、えのきだけ、 長ねぎ、こまつな	670 kcal 24.7 g
17水	韓国風もやしごはん	○	めかじきのピリ辛焼き わかめスープ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、 めかじき、 鶏肉、わかめ	米、ひまわり油、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、 長ねぎ、にんじん、たけのこ、 もやし、だいこん、えのきだけ こまつな、冷凍みかん	579 kcal 26.5 g
18木	夏野菜のカレーライス	○	ジャガイモのハニーサラダ すいか	牛乳、豚肉	米、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、トマト、きゅうり、 キャベツ、すいか	703 kcal 19.7 g
◎学校行事の都合により、献立の変更および回数が増えることがあります。							7月分 一日あたりの平均 630 kcal 22.5 g
							3、4年生 一人あたりの食事摂取基準 650 kcal 26 g

★レモンスカッシュゼリーについてのお知らせ★

6月12日(水)に提供出来なかった「レモンスカッシュゼリー」を7月3日(水)に提供させていただこうと思っています。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。

