



7がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

2020年7月

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水	大豆とわかめごはん	○	肉豆腐	牛乳、大豆(乾) わかめ、豚肉、豆腐	米、ひまわり油、 こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい、 さやいんげん	605 kcal 25.3 g
2木	チキンライス	○	フライドポテトサラダ	牛乳、鶏肉	米、ひまわり油、 じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、もやし、 キャベツ、こまつな	621 kcal 20.1 g
3金	高野豆腐のそぼろごはん	○	豚汁	牛乳、粉かつお、鶏肉、 大豆(乾)、高野豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ	米、ひまわり油、さとう	しょうが、かんぴょう、にんじん、 干しいたけ、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、たまねぎ	586 kcal 25.3 g
6月	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ	牛乳、豚肉、 高野豆腐、みそ、豆腐	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん はるさめ、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、干しいたけ、 長ねぎ、にら、キャベツ、 もやし、たまねぎ	626 kcal 24.1 g
7火	ひじきご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、豚肉、干ひじき 粉かつお、鶏肉、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、しょうが、たまねぎ、 しめじ、さやいんげん	610 kcal 22.5 g
8水	ドライカレー	○	もやしサラダ	牛乳、豚肉、高野豆腐 いんげんまめ	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、 キャベツ、もやし、こまつな	621 kcal 23.4 g
9木	豚肉と生揚げのみそ煮丼	○	吉野汁	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、豆腐	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、こんにゃく	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しめじ、 長ねぎ、さやいんげん、だいこん	593 kcal 21.7 g
10金	ジャージャーめん	○	五目スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆 いんげんまめ、みそ、 ベーコン、豆腐	蒸し中華めん、ひまわり油 さとう、でんぷん、ごま油	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、万能ねぎ	583 kcal 23.0 g
13月	丸パン	○	ポテトマカロニグラタン キャベツスープ	牛乳、ベーコン、 粉チーズ、鶏肉、豆腐	丸パン ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、 米粉マカロニ、パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、 パセリ、キャベツ、えのきだけ、 こまつな	618 kcal 23.2 g
14火	中華うま煮丼	○	五目スープ	牛乳、豚肉、生揚げ、 ベーコン、豆腐	米、ひまわり油、 ごま油、はるさめ	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、もやし、チンゲンサイ、 万能ねぎ	611 kcal 22.7 g
15水	ジャンバラヤ	○	揚げ大豆とツナのサラダ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 大豆、ツナ	米、ひまわり油、米粉、 さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、こまつな、キャベツ、 だいこん	622 kcal 20.8 g
16木	カラフルピラフ	○	ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ひよこまめ、いんげんまめ	米、ひまわり油、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、赤パプリカ、 黄パプリカ、パセリ、セロリー キャベツ、ホールトマト	646 kcal 20.3 g
17金	ポークカレーライス	○	キャベツサラダ	牛乳、豚肉、いんげんまめ	米、ひまわり油、米粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、トマト、 キャベツ、もやし、こまつな	671 kcal 21.8 g
20月	枝豆ごはん	○	スタミナ塩ちゃんこ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、 粉寒天	米、ひまわり油、ごま油 さとう	えだまめ、にんにく、しょうが、 にんじん、だいこん、はくさい、 えのきだけ、長ねぎ、こまつな、 オレンジジュース	595 kcal 21.3 g
21火	ピピンバごはん	○	トックスープ	牛乳、豚肉、みそ 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、さとう ごま油、トック	にんにく、しょうが、にんじん、 切干大根、もやし、干しぜんまい こまつな、はくさい、えのきだけ、 長ねぎ	608 kcal 20.3 g
22水	ねぎ塩豚丼	○	具だくさん汁	牛乳、豚肉、油揚げ みそ	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油、さといも	にんにく、しょうが、赤ピーマン、 ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、 もやし、レモン、はくさい、 えのきだけ	590 kcal 24.5 g
27月	わかめごはん	○	鮭の照り焼き かぼちゃの味噌汁	牛乳、わかめ、 さけ、油揚げ、みそ	米、さとう、 でんぷん	しょうが、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな	598 kcal 24.6 g
28火	豚キムチチャーハン	○	中華スープ 冷凍パイ	牛乳、豚肉、生揚げ	米、ひまわり油、ごま油	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、 長ネギ、白菜キムチ(比無し)、 にんにく、しょうが、たけのこ、 干しいたけ、はくさい、 チンゲンサイ、冷凍パイ	593 kcal 21.1 g
29水	野菜あんかけ丼	○	梅ドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 生揚げ、粉かつお	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油	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、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、うめ	595 kcal 21.3 g
30木	とうもろこしごはん	○	鶏肉のみそ焼き にらのスープ	牛乳、鶏肉、みそ ベーコン、豆腐	米、さとう、 でんぷん	ホールコーン、にんにく、しょうが、 にんじん、はくさい、えのきだけ にら	610 kcal 24.3 g
31金	すき焼きごはん	○	呉汁 (大豆のすりおろし味噌汁)	牛乳、粉かつお、豚肉、 みそ、大豆、油揚げ、 豆腐	米、ひまわり油、こんにゃく さとう、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、だいこん、 こまつな	596 kcal 22.6 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。

7月分 一日あたりの平均	609 kcal 22.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g

