



令和3年度 7・8がつ こんだてひょう (17回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	<半夏生の行事食> たこご飯 厚焼きたまご 沢煮焼	○	★牛乳、出し昆布、★たこ 鶏ひき肉、けずり節、★卵 豚かた肉	精白米、油、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、さやいんげん、干しいたけ 赤ピーマン、たまねぎ、グリーンピース だいこん、長ねぎ、こまつな	582	26.5
2	金	変わりマーボー丼 中華コーンスープ フルーツゼリー	○	★牛乳、豚ひき肉、赤色辛みそ ★押し豆腐、生わかめ、★卵 粉寒天	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、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、なす、たら、たまねぎ クリームコーン、りんご、みかん缶	675	25.6
5	月	髪ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のごま和え 豚肉とズッキーニのみそ汁	○	★牛乳、★ししゃも 豚かた肉、赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米、米粒麦、油、でんぷん さとう、★白ごま	長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、こまつな	655	25.2
6	火	<沖縄県の郷土料理> シシジューシー タマナーチャンプル イナムドッチ	○	★牛乳、豚かた肉、刻み昆布 さつま揚げ(卵白除去) ★卵、★生揚げ、鶏みそ 甘みそ、かまぼこ(卵白除去)	精白米、油、さとう、ごま油 こんにゃく	干しいたけ、にら、キャベツ にんじん、たまねぎ	609	26.0
7	水	<七夕行事食> 七夕サラダうどん カルシウムビーンズ 七夕サイダーボンチ	○	★牛乳、豚もも肉、★高野豆腐 ★大豆、ちりめんじゃこ	★冷凍うどん、油、さとう でんぷん	オクラ、しょうが、にんにく、キャベツ もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶 りんご、黄桃缶	602	26.9
8	木	<しんじゅく野菜の白> ごはん ひじきふりかけ 魚とたっぷり野菜の中華煮 ザーサイスープ	○	★牛乳、芽ひじき、粉かつお ぶり、豚かた肉、乾燥わかめ	精白米、油、さとう、★白ごま でんぷん、ほろさめ	しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、こまつな、にんにく、キャベツ ザーサイ、長ねぎ	702	26.0
9	金	髪ごはん キーマカレー キャロットソースサラダ 小玉すいか	○	★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 ひよこまめ、★ピザ用チーズ	精白米、米粒麦、じゃがいも 油、★小麦粉、★バター、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ、しょうが にんにく、マッシュルーム、レーズン キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン 小玉すいか	741	23.9
12	月	小松菜とコーンのピラフ バジルポテト 豆のミネストローネ	○	★牛乳、豚ひき肉、ベーコン 鶏ひね肉、金時豆、白いんげん	精白米、米粒麦、★バター、油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールコーン、こまつな、生バジル セロリ、キャベツ、ホールトマト	697	24.6
13	火	ごはん アジフライ 肴焼えびのうま煮 野菜のレモン和え けんちん汁	○	★牛乳、アジ、くるまえばし しらすずし、鶏もも肉	精白米、油、★小麦粉、★パン粉 さとう、油、こんにゃく	だいこん、にんじん、キャベツ レモン(果汁)、ごぼう	652	28.9
14	水	<世界の料理 キリシヤ共和国> パン ムサカ レヴィシアスーパ	○	★牛乳、豚ひき肉、★調理用牛乳 ★ピザ用チーズ、ベーコン ★あさりむきみ、ひよこまめ	★パン、★バター、オリーブ油 じゃがいも、★小麦粉、油	にんにく、パセリ、たまねぎ、なす ホールトマト、セロリ、にんじん、キャベツ	701	25.5
15	木	鯛めし茶漬け うすらの卵と野菜の煮物 ゆでとうもろこし	○	★牛乳、真鯛、刻みのり 鶏もも肉、★うすらの卵	精白米、さとう、油、こんにゃく じゃがいも、でんぷん	万能ねぎ、干しいたけ、ごぼう、たけのこ にんじん、グリーンピース、とうもろこし	720	28.8
16	金	チンジャオロースーパ にらたまスープ つがる市のメロン	○	★牛乳、豚かた肉 鶏むね肉、★卵	精白米、米粒麦、★白ごま 油、でんぷん、さとう	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ エリンギ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ にら、つがる市のメロン	623	24.7
19	月	<食育の白> わかめごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のゆかりかけ 豚汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ、鶏もも肉 豚かた肉、赤色辛みそ	精白米、米粒麦、ごま油、油 でんぷん、こんにゃく じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、ゆかり、ごぼう、だいこん たまねぎ、長ねぎ	647	25.1

8/26	木	夏野菜のカレーライス カリレバサラダ アセロラゼリー	○	★牛乳、鶏むね肉、 ★ピザ用チーズ、豚肝臓、寒天	精白米、米粒麦、油、★小麦粉 油、じゃがいも、さとう でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ズッキーニ、トマト、なす、キャベツ、こまつな アセロラゼリー	764	26.5
27	金	鮭茶漬け 肉じゃが煮 水ようかん	○	★牛乳、さけ、刻みのり 豚かた肉、★高野豆腐、寒天 こしあん	精白米、★白ごま、油 つきこんにゃく、じゃがいも さとう	万能ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ さやいんげん	685	30.9
30	月	△ロアジのマーボーライス わかめスープ くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、△ロアジ 赤色辛みそ、★押し豆腐 豚かた肉、生わかめ	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油、★白ごま	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、たまねぎ、くだもの	669	28.4
31	火	<野菜の白> 冷やし中華 ポリポリ磯大豆 おひさまゼリー	○	★牛乳、鶏肉むね肉、粉寒天 なると(卵白除去) ★うすら卵、★大豆、あおのり	★冷凍ラーメン、ごま油、油 さとう、でんぷん、じゃがいも	★きゅうり、★もやし、にんじん オレンジジュース	608	28.0



夏休み期間中に子どもたちが遊びに
出かける時には、熱中症予防のため
にこまめに水分補給をする、暑いと
ころを避けるようにするなどのアド
バイスをお願いします。
水分補給だけでなく、規則正し生
活をするともに、食事をきちんと
とることも心がけましょう。

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。

区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
7・8月分平均	600	667	733	23.9	26.6	29.2
新宿区学校給食摂取基準	583	650	732	23.4	26.0	28.6