7月献立表

令和7年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
1	火	ごまわかめごはん 千草焼き 切り干しだいこんの炒め煮 とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 とうふ レンズ豆 わかめ	米 麦 油 こんにやく ごま さといも	玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) かんぴょう 切り干しだいこん ねぎ しめじ 絹さや ごぼう えのきたけ こまつな	613	27.5	
2	水	ジャージャー麺 こぶきいも青のり風味 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆	蒸し中華麺 油 ジャがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり くだもの	559	25.2	
3	木	ゆかりごはん あじのなんばん漬け みそ汁	○	牛乳 あじ 油揚げ	米 麦 油	玉ねぎ にんじん ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	593	26.3	
4	金	ぶどうパン とり肉のマーマレード焼き ココロマカロニサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 レンズ豆	ぶどうパン 油 ジャがいも マカロニ	マーマレード にんにく キャベツ きゅうり こまつな コーン 玉ねぎ りんご セロリー にんじん だいこん	587	28.6	
7	月	ちらしずし【七夕の献立】 七夕すまし汁 フルーツポンチ	○	牛乳 とり肉 卵 えび しらす ちらしかまぼこ とうふ	米 油 ごま そうめん	にんじん しいたけ(乾) 絹さや かんぴょう れんこん 玉ねぎ こまつな ねぎ くだもの(缶)	592	21.4	
8	火	麦ごはん さばのごまだれ焼き いりどり ご汁	○	牛乳 とり肉 さば 大豆 油揚げ	米 麦 油 ごま こんにやく ちくわぶ さといも	ねぎ しいたけ(乾) 絹さや にんじん たけのこ ごぼう だいこん	648	32.2	
9	水	セサミトースト にんじんのラペ ハンガリアンシチュー	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 ツナ 大豆 レンズ豆	食パン 油 バター ごま すりごま ジャがいも	にんじん きゅうり らっきょう レモン 玉ねぎ ピーマン にんにく パセリ	657	23.4	
10	木	麦ごはん ジャがいものそぼろ煮 ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 ジャがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) 絹さや 枝豆 キャベツ こまつな だいこん	609	22.9	
11	金	なす入りスパゲッティミートソース カラフルサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 ツナ 大豆	スパゲッティ 油 バター ジャがいも	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ なす レモン きゅうり くだもの	578	25.7	
14	月	たまごチャーハン ポテトビーンズフライ ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 大豆	米 麦 油 ジャがいも ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) もやし はくさい こまつな くだもの	629	22.2	
15	火	スタミナ丼 ぶどう豆 わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ わかめ	米 麦 油 ジャがいも 水あめ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし セロリー ほうれん草	606	26.0	
16	水	麦ごはん さわらのあすま煮 切り干しだいこん入りおひたし みそ汁	○	牛乳 さわら 生揚げ	米 麦 油	しょうが にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ もやし 切り干しだいこん ねぎ	614	25.0	
17	木	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ レモンスカッシュゼリーかぶどうゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海藻サラダ	米 麦 油 バター ジャがいも ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ スッキーニ なす ピーマン キャベツ だいこん	639	17.9	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	610	24.9

セレクト給食