

# 7月献立表

新宿区立牛込仲之小学校

令和4年度

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	金	スタミナ丼 ゆでもろこし 海草サラダ	○	牛乳 ぶた肉 海草サラダ	米 麦 油 ジャガイモ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン とうもろこし きゃべつ だいこん	602	23.0	
4	月	チンゲンサイとひき肉の焼きそば ポテトたこ揚げ すいか	○	牛乳 ぶた肉 大豆 たこ ベーコン レンズ豆	蒸し中華麺 油 ジャガイモ ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ(乾) チンゲンサイ はくさい もやし すいか	574	21.8	
5	火	麦ごはん マーボードウフ やさいのごま浸し	○	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく しいたけ(乾) にんじん たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし	590	21.2	
6	水	ピザトースト カラフルサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム ベーコン ピザチーズ ツナ レンズ豆	食パン 油 ジャガイモ バター	玉ねぎ ピーマン エリンギ レモン にんじん きゅうり きゃべつ コーン にんにく パセリ	622	23.0	
7	木	ちらしずし だいずとじゃこの甘辛煮 七塔すまし汁 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 卵 油揚げ 大豆 ちらしかまぼこ おさかなめん 枝豆	米 油 ごま さつまいも	にんじん しいたけ(乾) ねぎ かんぴょう れんこん 絹さや こまつな レモン	593	19.9	
8	金	ゆかりごはん さけの南部焼き わかめサラダ とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく さといも	しょうが にんじん もやし ゆかり きゃべつ コーン ねぎ ごぼう だいこん しいたけ(乾)	566	31.2	
11	月	スパゲッティ地中海ソース ジャーマンポテト メロン	○	牛乳 ベーコン ウインナー いか えび 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター ジャガイモ	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールトマト パセリ コーン メロン	590	27.8	
12	火	小魚わかめごはん 肉じゃが にぎすのしんびき粉揚げ	○	牛乳 ぶた肉 にぎす しらす	米 麦 油 ごま ジャガイモ しらたき しんびき粉	にんじん 玉ねぎ 絹さや	623	30.4	
13	水	キムタクチャーハン はるさめスープ さつまいもの包み揚げ	○	牛乳 生クリーム ぶた肉 とり肉 うすら卵	米 麦 油 ごま さつまいも バター	にんにく しょうが キムチ たくあん にんじん 玉ねぎ こまつな	575	17.4	
14	木	麦ごはん さばのごまだれ焼き 切り干しだいこん入りおひたし みそ汁	○	牛乳 さば とうふ わかめ	米 麦 油 ごま	にんじん きゃべつ こまつな きりぼしだいこん 玉ねぎ ねぎ	567	25.8	
15	金	ぶどうパン チーズ入り卵焼き にんじんのラペ コンソメスープ	○	牛乳 とり肉 たまご チーズ ツナ ベーコン	ぶどうパン 油 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん きゅうり レモン らっきょう にんにく きゃべつ セロリー	560	26.5	
19	火	夏野菜のカレーライス だいこんじゃこサラダ グレープゼリーかアップルゼリー	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ ピーマン だいこん きゅうり もやし	618	19.1	
*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	590	23.9

●新宿区からのお知らせ●

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。  
(1食あたり低学年：40円、中学年：42円、高学年：44円)