



7月給食献立予定表



令和8年度

新宿区立早稲田小学校

日	献立	牛乳	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	栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質(g)
1 水	枝豆ゆかりご飯 夏の肉じゃが じゃこときゅうりの塩もみ	○	牛乳,豚肉,わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,白ごま,油,じゃがいも,三温糖	えだまめ,ゆかり,にんじん,ズッキーニ,なす,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	600 25.6
2 木	ジャージャーめん わかめスープ むしとうもろこし	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,みそ,豆腐,わかめ 1年生が皮をむきます	中華めん,ごま油,油,三温糖,でんぷん,ビーフン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,だいこん,こまつな,とうもろこし	624 29.1
3 金	ご飯 かますのいそフライ ポテトきんぴら 夏野菜のみそ汁	○	牛乳,かます,あおのり,さつま揚げ,豆腐,みそ	精白米,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,ごま油,三温糖	にんじん,さやいんげん,ズッキーニ,なす,かぼちゃ,長ねぎ,モロヘイヤ	662 29.1
6 月	【地産地消の献立】 東京産コマツナパン 夏野菜のミートグラタン あしたばツナサラダ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ用チーズ	コマツナパン,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,なす,ズッキーニ,トマト,ホールコーン,もやし,あしたば,きゅうり	632 26.4
7 火	【七夕の献立】 七夕ちらしずし 天の川汁 グレープスカッシュゼリー	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,高野豆腐,みそ,笹かまぼこ,きざみのり,かんでん	精白米,さとう,三温糖,白ごま,そうめん,あらね,サイダー	にんじん,れんこん,干しいたけ,えだまめ,にんにく,しょうが,とうがん,オクラ,グレープジュース	552 21.9
8 水	『新宿野菜の日』 夏野菜のカレーライス わかめサラダ くだもの(すいか)	○	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,白すりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,トマト,こまつな,キャベツ,小玉すいか	695 25.5
9 木	ご飯 めかじきのてり焼き ナポリタンソテー とうがん汁	○	牛乳,めかじき,ベーコン,鶏肉,油揚げ,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,スパゲッティ,ごま油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ピーマン,にんじん,とうがん,えのきたけ,こまつな	597 28.2
10 金	とり塩うどん きびなごのから揚げ えだまめ	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ,きびなご	うどん,油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ,ほうれんそう,えだまめ	591 33.8
13 月	【沖縄の郷土料理】 シシジューシー イナムドゥチ汁 ちんすこう	○	牛乳,豚肉,刻み昆布,さつま揚げ,かまぼこ,みそ	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,小麦粉,三温糖	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,干しいたけ,こまつな	581 22.2
14 火	五目あんかけ焼きそば スパイシーピーンズ くだもの(メロン)	○	牛乳,豚肉,なると,いか,大豆	油,中華めん,三温糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ,もやし,はくさい,チンゲンサイ,メロン	586 26.5
15 水	ご飯 かつおの塩中華 春雨サラダ	○	牛乳,かつお,わかめ	精白米,油,でんぷん,じゃがいも,ごま油,三温糖,はるさめ,白ごま	しょうが,たまねぎ,たけのこ水煮,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,キャベツ,もやし	643 26.4
16 木	キムチチャーハン サムゲタン風スープ みたらしだんご	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,豆乳	精白米,米粒麦,油,もち米,でんぷん,さとう	しょうが,にんにく,白菜キムチ,長ねぎ,たまねぎ,にら,ほうれん草,はくさい	630 24.0
17 金	ナン キーマカレー スパイシードレッシングサラダ レモンスカッシュポンチ	○	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,豆乳	ナン,米粉,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,ピーマン,キャベツ,もやし,こまつな,ホールコーン,レモン果汁,パイン缶,みかん缶,りんご缶	617 28.3

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



暑さに負けない体づくりを!



いよいよ夏休みが始まります。すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、バランスのとれた食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。