

7月献立表

令和8年

新宿区立四谷小学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	食塩相当量
1 水	★学芸祭コラボ（1年）★ ごはん（はえぬぎ） あじのかば焼き 7品目のじサラダ くじらぐもスープ	○	あじ 鶏肉	牛乳 ひじき	米 でんぶ 小麦粉 さとう ワントンの皮	油	にんじん 赤パプリカ チンゲン菜	しょうが きゅうり 大根 コーン キャベツ 玉ねぎ もやし	565 kcal 22.3 g 15.6 g 1.9 g
2 木	★半夏生献立★ 冷やし中華 ポテトたこあげ 果物（冷凍みかん）	○	さば節 ハム たこ かつお節	牛乳 青のり	ラーメン さとう 小麦粉 じゃがいも ポテト てんぶ	油 ごま油	にんじん	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 冷凍みかん	622 kcal 26.4 g 20.8 g 2.5 g
3 金	★学芸祭コラボ（2年）★ スンスンがすきなコッペパン ブルーベリージャム マンハッタンクラムチャウダー 緑のサラダ♪	○	ベーコン レンズ豆 ひよこ豆 鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん トマト缶 パセリ	ブルーベリージャム セロリ にんにく 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ	580 kcal 23.0 g 24.0 g 2.4 g
6 月	★1年とうもろこし皮むき★ 西湖豆腐丼 蒸しとうもろこし 果物（小玉すいか）	○	豚肉 レバー 大豆 豆腐	牛乳	米 麦 三温糖 でんぶ	油	にんじん トマト にら	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ エリンギ とうもろこし 小玉すいか	617 kcal 26.7 g 18.1 g 1.6 g
7 火	★七夕献立★ うなぎの五目ちらしずし わかさぎののり塩からあげ セタそうめん汁	○	油揚げ うなぎ かつお節 かまぼこ	牛乳 青のり わかさぎ	米 麦 さとう でんぶ 小麦粉 三温糖 そうめん	油 ごま	にんじん 小松菜	れんこん しいたけ 枝豆 にんにく しょうが 大根 長ねぎ	559 kcal 26.1 g 19.1 g 2.4 g
8 水	★学芸祭コラボ（吹奏楽団）★ きのこのペペロンチーノ トマト入りたまごスープ 吹奏楽団ケーキ	○	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	スパゲティ でんぶ 小麦粉 さとう	オリーブ油 バター	とうがらし 小松菜 トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム	609 kcal 23.8 g 25.7 g 2.8 g
9 木	★学芸祭コラボ（3年）★ ごはん（今ずり米） きつね色のチキンカツ キャベツ炒め だんご汁	○	鶏肉 さば節 かつお節	牛乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも でんぶ	油	にんじん チンゲン菜	キャベツ 大根 長ねぎ	626 kcal 24.9 g 21.9 g 2.1 g
10 金	★学芸祭コラボ（4年&5年）★ プーさんのはちみつレモントースト ジリアンのホワイトシチュー こまつニャサラダ	○	鶏肉 白いげん豆 豆乳 ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	食パン さとう はちみつ 米粉 じゃがいも	バター 油	にんじん 小松菜	レモン 玉ねぎ コーン クリームコーン キャベツ	593 kcal 24.9 g 23.7 g 2.4 g
11 土	★学芸祭コラボ（6年）★ ごろごろ肉の夏野菜カレーライス バジルドレッシングサラダ ライオンゼリー	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	にんじん かぼちゃ トマト缶 バジル トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ りんごジュース きゅうり キャベツ なす レモン オレンジジュース 白桃缶	676 kcal 22.1 g 18.8 g 1.8 g
14 火	★厚揚げ入り豚キムチ丼 春雨サラダ 果物（パイナップル）	○	豚肉 ハム 生揚げ	牛乳	米 麦 三温糖 でんぶ 春雨 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 キムチ もやし キャベツ きゅうり パイナップル	620 kcal 24.2 g 20.1 g 2.0 g
15 水	ごはん（新潟県産こしひかり） 鮭の南部焼き オクラと野菜ののりあえ 塩肉じゃが	○	鮭 豚肉 かつお節	牛乳 のり	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	オクラ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく 玉ねぎ	585 kcal 26.7 g 18.2 g 1.3 g
16 木	★枝豆とじゃこのごはん ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	○	豚肉 豆腐 卵 かつお節 みそ さば節	牛乳 わかめ じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも	油	にんじん	枝豆 玉ねぎ エリンギ キャベツ	556 kcal 27.6 g 19.3 g 2.3 g
17 金	★ツナピラフ コーンフレックチキン あげじゃがサラダ 果物（冷凍みかん）	○	ウイナー 鶏肉 ツナ	ジョア	米 麦 小麦粉 コンフル じゃがいも はちみつ	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 冷凍みかん	612 kcal 21.1 g 18.2 g 2.0 g

*食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する場合があります。



新宿区の友好提携都市である
長野県伊那市の食材を活用する
日には、伊那市のイメージ
キャラクター「イーナちゃん」の
マークがついています。

栄養価 (3・4年)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物 せんい g	食塩 相当量 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月平均	602	24.6	20.3	379	2.4	2.8	268	0.37	0.50	32	6.3	2.1
基準値	650	26.0	21.0	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

今月の給食には、2年生が生活科で育てているものと同じ7種類の夏野菜を取り入れました。
「緑の仲間」のところを見ると、いつ、どの野菜が出るかわかります。お楽しみに！

