

令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄養価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1	木	ゆかりごはん 擬製豆腐 牛乳 野菜のおかかあえ 呉汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 押し豆腐 卵 花かつお けずり節 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 油 さとう じゃがいも	ゆかり にんじん 干しいたけ 万能ねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ	669	30.3
2	金	カレーピラフ バジルポテトサラダ 米粉とかぼちゃのポタージュ 牛乳	牛乳 ベーコン ウィンナー 生クリーム	米 油 じゃがいも さとう バター 米粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 缶 さやいんげん きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ	654	17.5
5	月	【世界の料理(タイ)】 ガバオライス 牛乳 白菜スープ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐	米 油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン はくさい えのきたけ 長ねぎ 美生柑(河内晩柑)	661	28.6
6	火	スパゲッティペスカトーレ 牛乳 キャベツが ゆでとうもろこし	牛乳 ベーコン いか あさりむきみ	スパゲッティ オリーブ油 さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ホールトマト もやし パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	645	29.0
7	水	【七夕献立】 ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 生わかめ 粉寒天	米 さとう カット麩(星型) そうめん	にんじん 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ オレンジジュース	610	22.2
8	木	【しんじゅく野菜の日】 あしたばパン 牛乳 夏野菜のグラタン 野菜スープ	牛乳 牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ ベーコン 豚肉	あしたばパン 油 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす ホールコーン トマト キャベツ こまつな	641	24.5
9	金	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 魚のカラフル煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 芽ひじき 粉かつお ホキ 油揚げ みそ	米 油 さとう 白ごま でんぷん じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ホールコーン キャベツ こまつな	668	28.1
12	月	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁 牛乳	牛乳 メルルーサ みそ さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	米 エッグケアマヨネーズ 油 つきこんにやく じゃがいも さとう こんにやく ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ	585	25.4
13	火	なす入りマーボー豆腐丼 牛乳 ハンサンスー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 押し豆腐 ロースハム	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ いら キャベツ もやし 冷凍みかん	667	24.0
14	水	ポテトパン 牛乳 マカロニサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ ダイスチーズ レンズまめ	ワトソックス 油 じゃがいも さとう シェルマカロニ	たまねぎ ホールコーン ピーマン こまつな キャベツ にんじん にんにく ホールトマト	576	22.9
15	木	冷やしきつねうどん 牛乳 わかめサラダ かぼちー蒸しパン	牛乳 油揚げ カットわかめ ダイスチーズ	冷凍うどん(細) さとう 油 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ かぼちゃ	657	22.0
16	金	【食育の日】 東京夏野菜のカレーライス 牛乳 コールローサラダ フルーツ汁	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ かぼちゃ スズッキーニ トマト なす にんじん キャベツ こまつな ホールコーン パイン缶 みかん缶 りんご缶	734	19.5
19	月	いわしのかばやき丼 牛乳 即席漬け とうがん汁	牛乳 いわし 豆腐 鶏肉	米 揚げ油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうがん えのきたけ 長ねぎ	654	26.3

夏 季 休 業 (7/21~8/24)

8/26	木	チキンとかぼちゃのカレー丼 牛乳 レンドレックサダ なし	牛乳 鶏肉	米 油 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン レモン(果汁) なし	676	21.1	
27	金	手作りわかめごはん 牛乳 あじのから揚げ 野菜の酢みそあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 生わかめ あじ みそ 豆腐	米 油 さとう でんぷん 小麦粉	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ	616	26.3	
30	月	ごはん スタミナ生姜炒め 大根の和風スープ 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ しょうが にんにく いら だいこん えのきたけ 長ねぎ	626	24.4	
31	火	塩やきそば 牛乳 中華風コーンスープ 大学いも	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	油 むし中華めん ごま油 でんぷん さつまいも さとう 水あめ 黒ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし チンゲンサイ いら はくさい ホールコーン クリームコーン 万能ねぎ	657	20.6	
◎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。						7・8月分 一日あたりの平均	647	24.3
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

**夏休みの食生活**  
気をつけたい  
**ポイント**

**な**んでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくろう

**つ**め(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や**さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す**いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み**んなで食事を  
する  
機会をつくろう

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。