



7月学校給食献立予定表



令和2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		
1 水	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ グリーンピース キャベツ こまつな ホールコーン	656	19.0		
2 木	中華丼 牛乳 もやしのだんごサラダ	牛乳 豚肉 いか わかめ	米 麦 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな レモン	583	21.7		
3 金	豆腐のうま煮丼 牛乳 スパイシーポテトビーンズ	牛乳 豚肉 押し豆腐 大豆	米 麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	715	27.7		
6 月	豚肉のスタミナ丼 牛乳 ねぎとこんにゃくのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん こんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし こまつな ごぼう 長ねぎ	591	21.0		
7 火	ちらし寿司 牛乳 天の川汁 きらきらゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 粉寒天	米 麦 さとう 麩 そうめん	にんじん 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ パイン缶	611	22.0		
8 水	【しんじゅく野菜の日】 黒砂糖パン 牛乳 夏野菜のグラソ ABCマカロニスープ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ 豚肉	黒砂糖パン 油 小麦粉 ABCマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ なす ホールコーン トマト しめじ キャベツ パセリ	648	26.0		
9 木	チャーハン 牛乳 春雨サラダ 白菜スープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐	米 麦 油 はるさめ さとう ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース キャベツ もやし はくさい えのきたけ こまつな	572	22.7		
10 金	キャロットライス 牛乳 キャベツのクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏 肉 ひよこまめ	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ クリームコーン パセリ こまつな ホールコーン	635	19.6		
13 月	ガーリックライス 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ こまつな もやし	642	21.9		
14 火	枝豆とわかめのごはん 牛乳 肉どうふ カリカリサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 さとう つきこんにゃく	えだまめ にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん キャベツ こまつな	611	24.0		
15 水	ジャージャー麺 牛乳 くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ くきわかめ	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	628	24.6		
16 木	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 麦 油 さとう じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな もやし キャベツ ホールコーン	602	20.9		
17 金	【食育の日】 ごはん 牛乳 さばの文化干し 切干大根の煮物 具だくさん汁	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	672	29.4		
20 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のからしあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 けずり節 油揚げ みそ わかめ	米 麦 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	582	23.8		
21 火	やきそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 わかめ 豆腐	油 むし中華めん ごま油 さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	643	23.7		
22 水	こぎつねごはん 牛乳 さつま汁 カルシウムビーンズ	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 みそ 高野豆腐 大豆	米 麦 油 さとう つきこんにゃく さつままいも でんぷん	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな にんにく	635	23.8		
27 月	ターメリックライス 牛乳 ドライカレー コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールコーン グリーンピース キャベツ もやし	681	22.7		
28 火	いわしのかば焼き丼 牛乳 野菜のおかか和え とうがん汁	牛乳 いわし 粉かつお 豆腐 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 んぷん さとう	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな とうがん えのきたけ 長ねぎ	647	27.3		
29 水	ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 わかめサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	ゆかり ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	619	22.0		
30 木	スパゲティミートソース 牛乳 特製ドレッシングサラダ グレーゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	スパゲティ 油 さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし りんご ぶどうジュース	638	24.5		
31 金	ツナそぼろごはん 牛乳 カレー肉じゃが 冷凍パイン	牛乳 ツナ 芽ひじき 豚肉 けずり節	米 麦 油 さとう ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン 干しいたけ 万能ねぎ たまねぎ さやいんげん 冷凍パイン	622	22.7		
◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					7月分 一日あたりの平均		630	23.4
					3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準		650	26.0