

日	主食	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 炭水化物	
1 水	アスパラ入り米粉チンドリア キャベツとコーンのスープ プラム	○	鶏もも肉, 鶏肉むね肉 (皮なし), 大豆(乾)	牛乳, 調理用牛乳, 生 クリーム, 粉チーズ	精白米, 米粉, で んぷん 油, バター	にんじん, グ リーンアスパ ラガス, 乾燥パセ リ, こまつな にんにく, たまねぎ, マツ シュルーム, セロリ, しょう が, コーン, クリームコーン, キャベツ, プラム	731 kcal 26.8 g 24.9 g 106.8 g
2 木	ダブルセサミトースト クラムサラダ 具だくさんABCスープ	○	あさりむきみ(水煮), ベーコン, 豚ばら肉, レンズまめ(乾)	牛乳	セサミ食パン, はちみつ, でん ぷん, さと う, ABCマカロ ニ, じゃがいも	にんじん, こま つな キャベツ, だいこん, しょう が, セロリ, たまねぎ, にんに く	737 kcal 27.3 g 34.4 g 89.3 g
3 金	梅と枝豆ごはん 白身魚の香味ソースがけ もやしのピリ辛ソテー かぼちゃの味噌汁	○	ホキ, 豚ばら肉, かつ おけずり節, 油揚げ, みそ	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, でんぷん, さと う	揚げ油, ごま油, 油 にんじん, ピー マン, かぼちゃ, こまつな カリカリ梅干し, えだまめ (冷凍), 長ねぎ, しょうが, に んにく, もやし, しめじ	787 kcal 35.0 g 24.4 g 112.6 g
6 月	フィッシュバーガー 米粉マカロニのベベロンチーノ ボルシチ	○	たら, 鶏ひき肉(も も), 豚かた肉, 豚ば ら肉	牛乳	丸パン, でんぷ ん, パン粉 (乾), じゃが いも, さとう	揚げ油, 油 にんじん, とう がらし キャベツ, にんにく, たまね ぎ, ズッキーニ, しょうが, セ ロリ, ビーツ	745 kcal 34.7 g 24.0 g 106.5 g
7 火	七夕ちらし寿司 七夕そうめんのすまし汁 ヨーグルトゼリー(ブルーベリーのせ) 七夕献立	○	むきえび, 卵, かつお けずり節, 鶏肉むね肉 (皮なし)	牛乳, だし昆布, 刻み のり, だし昆布, 粉寒 天, 調理用牛乳, スキ ムミルク, プレーン ヨーグルト	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷ ん, そうめん	にんじん, さや えんどう, オク ラ 干しいたけ, かんぴょう, れんこん, たまねぎ, ブルー ベリー	734 kcal 31.0 g 16.0 g 120.3 g
8 水	夏野菜のトマトパゲッティ キャロットドレサラダ 冷凍パイ	○	鶏もも肉, いか, むき えび	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, 米粉, さとう, は ちみつ	油, オリーブ油 とうがらし, ト マト, ホールト マト(缶), ピーマン, パセ リ, にんじん にんにく, たまねぎ, ズッ キーニ, 黄ピーマン, コーン, きゅうり, キャベツ, 冷凍パ イ	740 kcal 33.0 g 21.5 g 112.8 g
9 木	かきまでご飯(和歌山) ひじき入り干草焼き 沢煮わん	○	さば, 高野豆腐, 油揚 げ, 焼き竹輪, 鶏ひき 肉(もも), あさりむ きみ(水煮), 卵, かつ おけずり節	牛乳, 芽ひじき(乾), だし昆布	精白米, 米粒麦, つきこんにゃ く, さとう, でん ぷん	にんじん, さや えんどう 干しいたけ, たけのこ, た まねぎ, グリンピース, ごぼ う, もやし, だいこん	777 kcal 38.6 g 29.8 g 96.3 g
10 金	麦ごはん 鶏の唐揚げ しめじの味噌汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	鶏もも肉, かつお薄け ずり節, みそ, 油揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, はち みつ	揚げ油, 油 こまつな しょうが, にんにく, だいこ ん, しめじ, キャベツ, きゅう り	758 kcal 27.7 g 28.0 g 103.8 g
13 月	チンジャオロースー并 ビーフン入り卵スープ さくらんぼ	○	豚もも肉, 卵	牛乳, カットわかめ (乾)	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷ ん, ビーフン	油, ごま油 ピーマン, 赤 ピーマン にんにく, 長ねぎ, たけのこ, 黄ピーマン, しょうが, えの きたけ, さくらんぼ	730 kcal 30.5 g 18.8 g 112.6 g
14 火	きな粉揚げパン フレンチサラダ 二種類の豆のミネストローネ 冷凍みかん	○	きな粉, 鶏もも肉, ひ よこまめ(乾), いんげ んまめ(乾)	牛乳	ミルクパン, さ とう	揚げ油, 油 にんじん, カッ トトマト(缶) キャベツ, きゅうり, たまね ぎ, セロリ, にんにく, みかん	761 kcal 28.6 g 28.6 g 107.0 g
15 水	麻婆なす豆腐丼 じゃこもやしの中華和え レモンスカッシュゼリー	○	豚ひき肉, 豚肝臓, 大 豆(乾), みそ, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃ こ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷ ん	油, ごま油 こまつな, にん じん にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, な す, もやし, レモン(果汁)	800 kcal 34.5 g 25.1 g 115.9 g
16 木	しょうゆラーメン 野菜チップス サイダーポンチ	○	豚かた肉	牛乳	中華めん, さと う, じゃがいも, でんぷん	油, ごま油, 揚げ 油 にんじん, こま つな, かぼちゃ にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, えだまめ 冷凍, にがうり, パイン缶 (チビット), 白桃缶(ダイ ス), みかん缶	734 kcal 25.8 g 21.5 g 117.9 g

◎食材費等の都合により、献立の変更並びに食材の変更になることがあります。
旬の食材：枝豆・いんげん・とうもろこし・じゃがいも・きゅうり・オクラ・ナス・かぼちゃ・にがうり・トマト・ズッキーニ・プラム・さくらんぼ
新宿区の友好提携都市・伊那市よりお米が納品されます。

1年生リクエスト給食

- 8日 冷凍パイナップル
- 10日 鶏の唐揚げ
- 16日 しょうゆラーメン
野菜チップス

他にも歯ブラシリサイクルキャ
ンペーンでのリクエスト献立も
あります。お楽しみに！



今月は夏野菜をたっぷり入れた献立です。
夏野菜は水分やカリウムが含まれています。
汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもつ
た体を中からクールダウンしてくれます。
料理名で何が入っているか分かるようにして
います。
美味しく食べれるように工夫しますので苦手
な食材もぜひ、味わってください。