

# 8・9月学校給食献立予定表

新宿区立愛日小学校

令和5年

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	
8/28	月	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚かた肉 レンズまめ	米 麦 油 じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 666 kcal 22.0 g
29	火	牛乳 冷やしきざみきつねうどん ちくわの天ぷらと磯部揚げ くだもの(伊那の梨)	牛乳 油揚げ わかめ 焼き竹輪 あおのり	うどん 三温糖 赤ざらめ 油 小麦粉 でんぷん	にんじん 長ねぎ しめじ こまつな 梨(幸水)	589 kcal 24.5 g
30	水	牛乳 マーボー丼 大根ときゅうりのぴり辛漬け えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン わかめ	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にら だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	620 kcal 25.1 g
31	木	<b>【野(8)菜(31)の日】</b> ツナと夏野菜のトマトスパゲティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ おひさまゼリー	牛乳 ベーコン ツナ 粉寒天	スパゲッティ 油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト なす ズッキーニ こまつな もやし キャベツ りんご オレンジジュース	628 kcal 25.1 g
9/1	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 肉じゃが 青菜のおひたし	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	米 麦 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん しめじ グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	615 kcal 25.9 g
4	月	牛乳 チキンピラフ 魚のフライ 東京産姫とうがんとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 しいら ベーコン 豚肉	米 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ, グリンピース 姫とうがん ホールコーン クリームコーン	649 kcal 29.6 g
5	火	牛乳 冷やし中華そば 南蛮鶏 くだもの(伊那の梨)	牛乳 鶏肉 卵	ラーメン ごま油 油 三温糖 白ごま でんぷん	きゅうり もやし にんじん しょうが 長ねぎ 梨(二十世紀)	656 kcal 25.2 g
6	水	牛乳 ごはん かみかみふりかけ 生揚げとじゃがいもの煮物 和風おろしサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 生揚げ	米 三温糖 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん	602 kcal 24.1 g
7	木	<b>【本から飛び出したメニュー⑥】</b> 牛乳 ハヤシライス じゃこと豆のサラダ レモンゼリー(あしながおじさん)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひよこまめ 粉寒天	米 麦 油 米粉 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 パセリ こまつな キャベツ もやし レモン果汁	667 kcal 20.7 g
8	金	<b>【重陽の節句(9日)としんじゅく野菜の日】</b> 牛乳 菊花ごはん 魚の香り揚げ たっぷり野菜のしょうがじょうゆ さつま汁	牛乳 ちりめんじゃこ すけとうだら あおのり 油揚げ みそ	米 白ごま 油 小麦粉 でんぷん 油 こんにゃく さつまいも	菊のり こまつな しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	614 kcal 27.3 g
11	月	牛乳 五目あんかけそば わかめと豆腐のスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 なんと かまぼこ 鶏肉 豆腐 わかめ スキムミルク 生クリーム	むし中華めん 油 三温糖 ごま油 さつまいも バター はちみつ	しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな 長ねぎ	594 kcal 23.8 g
12	火	牛乳 梅ちりごはん 魚のねぎみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ みそ みなみかごかます わかめ 油揚げ 豆腐	米 麦 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	梅干し しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	603 kcal 28.5 g
13	水	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	食パン バター はちみつ 上白糖 油 じゃがいも	レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ だいこん	582 kcal 24.0 g
14	木	牛乳 回鍋肉丼 バンサンスー 中華風もずくスープ	牛 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ	650 kcal 21.6 g
15	金	牛乳 深川めし ちぐさ焼き 野菜からしじょうゆ 伊那華(いなか)のなめこ汁	牛乳 あさりむきみ 油揚げ 鶏肉 芽ひじき 卵 豆腐 みそ	米 麦 油 三温糖	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん たけのこ グリンピース キャベツ こまつな えのきたけ 伊那のなめこ 長ねぎ	597 kcal 28.7 g
19	火	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き こかけ(熊本料理) じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ 鶏肉 みそ わかめ	米 油 三温糖 米粉 じゃがいも	なす ゴーヤ かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな	624 kcal 27.2 g
20	水	<b>【彼岸入り】</b> 牛乳 きのこうどん 野菜のごま和え きなこおはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ ちらしかまぼこ きな粉	うどん 三温糖 白ごま もち米 精白米	干し椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	614 kcal 27.1 g
21	木	牛乳 中華丼 ビーフンソテー くだもの(伊那の梨)	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 麦 油 でんぷん ごま油 ビーフン	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン 梨(二十世紀)	584 kcal 23.8 g
22	金	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天	米 麦 油 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ パセリ だいこん キャベツ こまつな りんごジュース	603 kcal 20.8 g
25	月	牛乳 さけ茶漬け 車麩と野菜のうま煮 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳 塩ざけ 鶏肉 わかめ	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 焼き麩(車麩)	万能ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	587 kcal 24.8 g
26	火	ミルクコーヒー ジャージャーめん たまごと野菜のスープ くだもの(伊那のりんご)	ミルクコーヒー 豚肉 八丁みそ みそ ベーコン 卵	むし中華めん 油 ごま油 三温糖 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 長ねぎ キャベツ こまつな りんご(シナリップ)	587 kcal 23.4 g
27	水	<b>【本から飛び出したメニュー⑦】</b> 牛乳 二つ折りパン コロッケ フレンチサラダ コーンスープ(11ぴきのねことあほうどり)	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 豆乳	コッペパン 油 三温糖 ポテトフレック じゃがいも 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン クリームコーン パセリ	649 kcal 22.2 g
28	木	牛乳 コーンピラフ ポテトのピザソース焼き イタリアンビーンズスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ロースハム ピザチーズ 豚肉 大豆 ひよこまめ	米 麦 油 じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース セロリ キャベツ パセリ	642 kcal 25.9 g
29	金	<b>【十五夜】</b> 牛乳 十五夜炊き込みごはん 鶏肉とさといもの煮物 あおさのみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ あおさ	米 もち米 油 三温糖 こんにゃく さといも でんぷん 白玉粉	にんじん しめじ さやいんげん たけのこ グリンピース はくさい 長ねぎ かぼちゃ	614 kcal 24.2 g

◎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数が少なくなることがあります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	618	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0