

平成27年度



きゅう

しょく

こん

だて

ひょう



新宿区立江戸川小学校

実施日	日曜日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	中華おこわ バンサンスー にら玉スープ	牛乳 豚かた肉 豆腐 卵 鶏もも肉 干しえび	精白米 もち米 ごま油 上白糖 くるみ 春雨 ひまわり油 でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく にら	634	22.5
2	火	チリソースサンド 炒り卵サラダ かぶと青菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ピザ用チーズ 卵 鶏もも肉 マスタード	コッペパン ひまわり油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり 小松菜 かぶ チンゲン菜 かぶの葉	663	25.8
3	水	いわしのかば焼き丼 呉汁 かぶときゅうりのさっぱり漬	牛乳 いわし 鰹節 大豆 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 でんぷん 上白糖 白ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが かぶ かぶの葉 人参 きゅうり レモン 大根 長ねぎ	640	24.2
4	木	麦ご飯 生揚げと野菜の煮物 キャベツのそくせき漬 うずら豆の甘煮	牛乳 生揚げ 豚かた肉 うずら豆	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	たけのこ 人参 干しいたけ きやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	656	23.8
5	金	カレーうどん 豆腐の真砂揚げ 果物	牛乳 豚かた肉 卵 鶏ひき肉 押し豆腐 ひじき	うどん ひまわり油 上白糖 でんぷん	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが 果物	590	23.9
8	月	里芋ご飯 擬製豆腐 白菜と大根のみそ汁	牛乳 油揚げ ひじき 鶏ひき肉 押し豆腐 みそ	精白米 もち米 里芋 上白糖 ひまわり油	人参 しめじ しょうが 干しいたけ グリンピース 白菜 大根	588	24.8
9	火	麦ご飯 とり天 大根ひじきサラダ だんご汁	牛乳 鶏むね肉 卵 ひじき マスタード みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 小麦粉 でんぷん 里芋 強力粉 ひまわり油	しょうが 大根 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 干しいたけ 白菜 長ねぎ	689	23.9
10	水	みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物	牛乳 豚ひき肉 みそ ひじき	ひまわり油 中華めん ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 長ねぎ にら 果物	643	24.2
12	金	パエリア ブロッコリーサラダ チョコナッツマフィン	牛乳 鶏むね肉 卵 いか えび あさり マスタード	精白米 米粒麦 オリーブ油 バター 上白糖 小麦粉 チョコチップ くるみ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ビーマン 赤ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ りんご	707	24.8
15	月	スパゲッティマトソース コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ あさり いか マスタード ヨーグルト	ひまわり油 スパゲッティ バター 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ホールトマト パセリ 人参 小松菜 とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	624	25.9
16	火	かやくご飯 焼きししゃも 小松菜とキャベツの煮びたし さつま汁	牛乳 油揚げ ししゃも 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 さつまいも	干しいたけ 人参 たけのこ きやいんげん えのきたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	597	24.2
17	水	鶏ごぼうピラフ ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆 マスタード あさり	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 小麦粉 アーモンドスライス 上白糖 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム さやいんげん とうもろこし 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ パセリ	624	22.7
18	木	じゃこ菜飯 肉じゃが煮 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚かた肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも 上白糖	のぎわな漬 人参 玉ねぎ きやいんげん えのきたけ 大根 小松菜	646	27.7
19	金	麦ご飯 ひじきのふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	牛乳 ひじき 鰹節 さけ みそ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 白ごま バター じゃがいも でんぷん	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ えのきたけ 長ねぎ	580	25.3
22	月	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 青菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 長ねぎ にら 大豆もやし 切干大根 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜	603	24.3
23	火	そばろ飯 早稲田みょうがの卵とし かぶとわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 けずり節 鶏もも肉 高野豆腐 卵 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖	しょうが 人参 かぶの葉 玉ねぎ 干しいたけ 早稲田みょうが かぶ 長ねぎ	611	27.1
24	水	麦ご飯 さばの文化干し ビーフンソテー 豚汁	牛乳 さば 豚ばら肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ビーフン こんにゃく じゃがいも	たけのこ 人参 きくらげ キャベツ もやし ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	627	25.5
25	木	あしたばパン マカロニグラタン ミネストローネ 果物	牛乳 ベーコン むきえび いか 粉チーズ 青大豆	あしたばパン ひまわり油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく ホールトマト 果物	614	24.9
26	金	チャーハン 春巻き わかめスープ	牛乳 焼き豚 むきえび 卵 ツナ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 春雨 春巻きの皮 でんぷん 小麦粉	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし にら 人参 えのきたけ	628	23.4
29	月	ポークカレーライス じゃこサラダ ホワイトゼリー	ジョア 豚かた肉 青大豆 チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 じゃがいも 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	686	24.4

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。



2月8日(月)は、給食費の最終引き落とし日です。残高のご確認をお願いします。

2月分 1日あたりの平均	633	24.7
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0