



きゅう しょく こん だて ひょう
給 食 献 立 表



新宿区立江戸川小学校

実施日	飲み物	献立名	材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
			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	
1月	牛乳	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 ぐるみ 春雨 ひまわり油 でんぶん	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月	牛乳	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月	牛乳	いわしのかば焼き丼 呉汁 かぶときゅうりのさっぱり漬け	牛乳 いわし 鰯節 大豆 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 でんぶん 上白糖 白ごま ジャガイモ 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月	牛乳	麦ご飯 生揚げと野菜の煮物 キャベツのそくせき漬け 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 さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	656 23.8
5月	牛乳	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 でんぶん	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが 果物	590 23.9
8月	牛乳	里芋ご飯 摱製豆腐 白菜と大根のみぞ汁	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月	牛乳	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 でんぶん 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月	牛乳	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月	牛乳	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 ぐるみ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン 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	牛乳	スパゲッティトマトソース 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月	牛乳	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 さやいんげん えのきたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	597 24.2
17月	牛乳	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 ジャガイモ	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月	牛乳	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	のざわな漬け 人参 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ 大根 小松菜	646 27.7
19月	牛乳	麦ご飯 ひじきのふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 茎団子汁	牛乳 ひじき 鰯節 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 でんぶん	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	牛乳	マー婆ー豆腐丼 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 でんぶん 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月	牛乳	そぼろご飯 早稲田みょうがの卵とじ かぶとわかめのみぞ汁	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月	牛乳	麦ご飯 さばの文化干し ピーフンソテー 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月	牛乳	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月	牛乳	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 でんぶん 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	ジヨア	ポークカレーライス じゃこサラダ ホワイトゼリー	ジヨア 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 ジャガイモ 白ごま 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月分 1日あたりの平均

3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準

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。