

平成30年度

きゅう
給しょく
食こん
献だて
立ひょう
表

新宿区立江戸川小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		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	金	牛乳 いわしのかばやき丼 かぶの三色漬け 真汁 ♪部分にちなんだ献立♪	牛乳 いわし 花かつお 大豆 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 でんぶ 上白糖 じゃがいも こんにやく	しょうが かぶ かぶの葉 人参 レモン汁 大根 長ねぎ 小松菜	666	26.2
4	月	牛乳 わかめご飯 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 じゃがいも こんにやく 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜	618	21.3
5	火	牛乳 中華おこわ じゃがいもの中華サラダ にらたまスープ ホワイトゼリー	牛乳 豚肉 干しえび 豆腐 卵 粉寒天	精白米 もち米 ごま油 上白糖 じゃがいも くるみ 白ごま ひまわり油 でんぶ	しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 きゅうり 玉ねぎ ニラ みかん缶	630	21.4
6	水	牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物 (いちご)	牛乳 豚ひき肉 みそ ひじき	ひまわり油 むし中華めん 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 いちご	654	24.3
7	木	牛乳 大豆ご飯 いかのかりん揚げ 野菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ いか 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぶ 白すりごま 白ねりごま	人参 しょうが キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ	599	25.5
8	金	牛乳 麦ご飯 キムムッチ 豆腐チゲ ナムル ♪韓国料理♪	牛乳 のり 豚肉 豆腐 あさり	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 白ごま	にんにく しょうが 人参 えのきたけ 白菜 キムチ 長ねぎ にら 大豆もやし もやし 小松菜	595	26.8
12	火	牛乳 豆腐のうま煮丼 ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ♪6年生♪	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにやく でんぶ じゃがいも	干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	623	22.8
13	水	シ ョ ア チキンカレーライス れんこんサラダ 果物 (りんご)	ジョア 鶏もも肉 青大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜 れんこん りんご	681	22.3
14	木	牛乳 食パン/いちごジャム スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ サイダーポンチ ♪6年生♪	牛乳 ウインナー 卵 粉寒天	食パン ひまわり油 上白糖 じゃがいも いちごジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご みかん缶詰 パイ缶詰 桃缶詰	598	23.0
15	金	牛乳 里芋ご飯 焼きししゃも 切干大根の煮付け 白菜と油麩のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 油揚げ みそ	精白米 もち米 里芋 上白糖 ひまわり油 油麩	人参 ごぼう しめじ しょうが 切干大根 チンゲン菜 白菜 小松菜	583	26.0
18	月	牛乳 シーフードピラフ ジャーマンポテト コーンスープ ♪6年生♪	牛乳 いか えび あさり ベーコン 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも でんぶ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ かぶ ホールコーン クリームコーン かぶの葉	600	23.3
19	火	牛乳 麦ご飯 じゃこふりかけ ♪まごわやさしい給食♪ 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鰹節 塩昆布 鮭 みそ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 ひまわり油 バター じゃがいも でんぶ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 生しいたけ ごぼう しめじ 長ねぎ	599	27.2
20	水	牛乳 キムチチャーハン 春巻き 中華スープ ♪6年生♪	牛乳 豚肉 卵 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 白ごま 春雨 でんぶ 春巻きの皮 小麦粉	人参 白菜キムチ ビーマン 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ しめじ チンゲン菜	676	22.0
21	木	牛乳 ゆかりご飯 生揚げと野菜のうま煮 即席漬け うすら豆の甘露	牛乳 生揚げ 豚肉 金時豆	精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 ひまわり油 三温糖 こんにやく じゃがいも	赤しそ 人参 干しいたけ キャベツ 大根 しょうが	639	24.3
22	金	牛乳 スパゲッティミートソース 海そうサラダ ABCスープ 果物 (かんきつ類) ♪6年生♪	牛乳 ベーコン 大豆 豚ひき肉 ひじき わかめ	スパゲッティ オリーブ油 ひまわり油 上白糖 ごま油 ABCマカロニ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト もやし 小松菜 キャベツ ほうれん草 かんきつ類	627	26.1
25	月	牛乳 ご飯 さばの文化干し ビーフンの炒め物 さつま汁	牛乳 さば 鶏もも肉 みそ	精白米 ひまわり油 ビーフン こんにやく さつまいも	人参 しめじ キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	617	24.3
26	火	牛乳 ひじきとまいたけのご飯 つくね焼き 野菜のごま酢漬し 根菜のみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 卵 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 生パン粉 でんぶ 白すりごま じゃがいも	まいたけ 人参 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 みょうがたけ 大根	629	25.6
27	水	牛乳 ガーリックトースト 炒り卵サラダ クラムチャウダー ♪6年生♪	牛乳 卵 あさり 調理用牛乳	食パン バター マカロニ ひまわり油 上白糖 マヨネーズ じゃがいも ひまわり油 小麦粉	にんにく パセリ 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ	605	21.2
28	木	牛乳 麦ご飯 いぶりがっこの炒り煮 リンゼリー ハハのから揚げ きりたんぼ汁 ♪秋田県♪	牛乳 はたはた 鶏もも肉 粉寒天	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶ 小麦粉 上白糖 こんにやく きりたんぼ	いぶりがっこ ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ せり りんごジュース	626	17.7
◎ 都合により、献立並びに回数を変更することがあります。♪6年生♪の日は、6年生が考えた献立を基にした献立です。						2月分 1日あたりの平均	624 23.8
						3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0