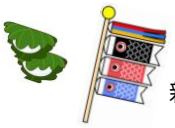
平成２７年度

給食献立表



新宿区立江戸川小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名（これは牛乳です）	材料名 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	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		中華おこわ　かふうづけ　かきたまスープ レモンゼリー　※遠足が延期になった場合は、給食なし	牛乳 豚肉 ほしえび ベーコン 卵 粉寒天	精白米 もち米 ごま油 上白糖 くるみ でんぷん ひまわり油	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ レモン	624	20.3
7	木		麦ご飯　めかじきの香味焼き 切干大根の煮つけ　さつま汁	牛乳 めかじき みそ 油揚げ 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにゃく さつまいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん チンゲン菜 ごぼう 大根	600	22.5
8	金		焼きそば　じゃが丸くん 果物（みしょうかん）	牛乳 豚肉 あおのり 卵 みそ	ひまわり油 中華めん じゃがいも 小麦粉 白すりごま 上白糖	にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし みしょうかん	625	20.9
11	月		麦ご飯　和風卵焼き　かみごたえきんぴら みそ汁　果物（清見オレンジ）	牛乳 ツナ 卵 するめ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ グリンピース ごぼう さやいんげん しめじ えのきたけ 大根 小松菜 清見オレンジ	631	27.0
12	火		ﾘｽﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　春野菜とあさりのシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 いか えび あさり 生クリーム マスタード	ソフトフランスパン ひまわり油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ クリームコーン きゅうり 小松菜 ホールコーン	601	24.8
13	水		中華丼　春雨サラダ　中華コーンスープ	牛乳 豚肉 いか なると うずら卵 ハム 卵	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぷん ごま油 春雨	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲン菜 きゅうり もやし ホールコーン クリームコーン	605	24.1
14	木		メキシカンライス　ビーンズスープ ミルクコーヒーゼリー	牛乳 豚ひき肉 ｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ ひよこ豆 青大豆 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 ｼｪﾙﾏｶﾛﾆ 上白糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン セロリー にんにく キャベツ	644	21.2
15	金		じゃこ菜飯　生揚げと野菜の煮物 そくせきづけ	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	のざわな漬け にんじん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	620	26.1
18	月		山菜うどん　豆腐のまさご揚げ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 押し豆腐 えび ひじき 卵 粉寒天 生クリーム	うどん 上白糖 ひまわり油 でんぷん	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ ひめたけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ しょうが	629	24.0
19	火		ひじきご飯　鮭のちゃんちゃん焼き 呉汁　食育の日「まごわやさしい給食」	牛乳 ひじき 油揚げ さけ みそ 大豆 豆腐	精白米 米粒麦 上白糖 バター じゃがいも こんにゃく ひまわり油 ごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ しいたけ	605	28.5
20	水		グリンピースご飯　かつおのごまだれがけ 野菜のからしあえ　みそ汁	牛乳 かつお みそ マスタード	精白米 もち米 上白糖 ひまわり油 でんぷん じゃがいも ねりごま 小麦粉 白ごま	グリンピース しょうが キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	616	27.0
21	木		ガーリックトースト　ポトフ 豆腐白玉ポンチ	牛乳 ベーコン フランクフルト 豆腐	食パン ひまわり油 じゃがいも 白玉粉 上白糖	にんにく パセリ セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ ﾊﾟｲﾝ缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 レモン	677	21.4
22	金		とりごぼうピラフ　鉄骨サラダ 青菜と豆腐のサラダ　果物（未定）	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき ｻﾗﾀﾞﾁｰｽﾞ ちりめんじゃこ 豆腐	精白米 米粒麦 バター 白ごま ひまわり油 上白糖 ごま油 でんぷん	ごぼう マッシュルーム さやいんげん ホールコーン にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	615	24.8
25	月		チリソースサンド　コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 ﾏｽﾀｰﾄﾞ あさり	コッペパン ひまわり油 上白糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン りんご しょうが パセリ	625	26.0
26	火		ビビンバ　チヂミ　わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 おから ひじき 卵 いか たこ わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 ひまわり油 小麦粉 白玉粉 すりごま	しょうが 大豆もやし にんじん 小松菜 にら にんにく えのきたけ	613	24.8
27	水		とびうおミートスパゲッティ アスパラガスサラダ　果物（未定）	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 とびうお レンズ豆 マスタード	スパゲッティ 上白糖 ひまわり油	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ アスパラガス ホールコーン りんご	614	27.0
28	木		麦ご飯　さばのごまみそ焼き 野菜炒め　いなか汁	牛乳 さば みそ ベーコン 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 白すりごま こんにゃく ひまわり油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 にら ごぼう 大根 長ねぎ	593	24.2
29	金	ジョア	カツカレーライス　じゃこサラダ 紅白ゼリー　運動会おうえんメニュー	豚肉 卵 粉寒天 ちりめんじゃこ ジョア	精白米 米粒麦 バター 小麦粉 じゃがいも ひまわり油 パン粉 上白糖 白ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 小松菜 クランベリージュース	707	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立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。

5月分　1日あたりの平均	625	24.4
3･4学年　1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0