

8、9月の小学校給食献立予定表



給食目標 『食後は休養をとうろう』

平成26年 新宿区立西新宿小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	塩分 (g)
8月26日 火	牛乳 カレーライス わかめとじゃこサラダ 冷凍パン	牛乳 ぶた肉 青大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パイナップル	665	23.2	2.0
27日 水	牛乳 チリビーンズサンド フライドポテト トマトスープ ぶどう	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 卵	コッペパン 油 でんぷん マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト こまつな えのきたけ マッシュルーム ぶどう	610	24.5	2.7
28日 木	牛乳 麦ごはん 鮭のゴマみそ焼き ひじき煮 のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ ひじき 大豆 油揚げ ぶた肉	米 麦 さとう ごま 油 でんぷん こんにやく さといも	ごぼう しいたけ にんじん れんこん だいこん 長ねぎ こまつな	606	29.0	3.2
29日 金	牛乳 冷やし中華そば 野菜チップス すいか	牛乳 とり肉 卵	めん 油 さとう 白ごま じゃがいも さつまいも	きゅうり もやし ごぼう かぼちゃ すいか	616	24.2	3.3
9月1日 月	牛乳 アマトリチャーナ ゆでとうもろこし ガーリックサラダ 乳酸菌ゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 えび いか チーズ 寒天 乳酸菌飲料	ペンネマカロニ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト キャベツ きゅうり もやし みかん	610	25.0	3.2
2日 火	牛乳 キムチチャーハン むらくも汁 あべかわおさつ	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉 豆腐 きなこ	米 麦 油 ごま さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ キムチ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	646	24.1	2.1
3日 水	牛乳 セサミトースト かぼちゃのシチュー 海藻と青大豆のサラダ	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム くきわかめ わかめ 青大豆	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ ごま	にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	660	23.6	2.3
4日 木	発酵乳 梅じゃこごはん ナスと豆腐のゴマだれがけ 沢煮わん	発酵乳 ちりめんじゃこ 豆腐 ぶた肉	米 麦 ごま 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま さといも	梅干し なす たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ こまつな	648	25.0	2.9
5日 金	牛乳 麦ごはん さばの韓国焼き 切干大根のごま酢和え わかめスープ	牛乳 さば わかめ	米 麦 さとう ごま 油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし たまねぎ 切干大根 きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	602	23.7	2.5
8日 月	牛乳 麦ごはん とり肉のみそ焼き さといもの煮物 お月見だんご 【十五夜】	牛乳 とり肉 みそ きなこ	米 麦 油 こんにやく さといも 白玉粉 さとう	長ねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん	689	25.2	1.6
9日 火	牛乳 鮭ずし 厚焼き卵 青菜の菊びたし しんじょのすまし汁	牛乳 鮭 のり 卵 えび たらのすり身 豆腐	米 麦 さとう 油 ふ でんぷん	さやえんどう こまつな しゅんぎく もやし きくの花 しめじ しょうが 長ねぎ ほうれんそう	619	30.7	3.3
10日 水	牛乳 マーガリンパン ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ なし	牛乳 ぶた肉 大豆	マーガリンパン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし なし	660	23.5	3.2
11日 木	牛乳 焼きそば じゃが丸くん かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 ぶた肉 あおのり 卵	めん 油 じゃがいも 小麦粉 ごま でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし だいこん かんぴょう みつば	608	23.9	2.1
12日 金	牛乳 麦ごはん たらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 たら みそ 豆腐 さつまあげ 生クリーム 寒天	米 麦 油 こんにやく さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	601	28.3	2.7
13日 土	牛乳 中華丼 はるさめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 うずら卵 なると いか くきわかめ ヨーグルト	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな もも みかん パイナップル	644	22.9	2.8
17日 水	牛乳 チキンライス フライドビーンズサラダ かき	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 バター 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ かき	606	21.1	2.0
18日 木	牛乳 麦ごはん さんま塩焼きみぞれかけ キャベツの煮浸し なめこ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 麦 さとう	だいこん にんじん えのきたけ キャベツ こまつな 長ねぎ なめこ	618	25.6	2.0
19日 金	牛乳 沖縄そば フーチャンプルー シークワースソースカッシュゼリー 【沖縄料理】	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 寒天	沖縄そば 油 さとう ふ	あさつき しょうが キャベツ もやし にんじん シークワース	604	26.6	3.5
22日 月	牛乳 ガパオ 冬瓜のスープ 【タイ料理】	牛乳 とり肉 卵	米 麦 油 さとう	たまねぎ 赤ピーマン バジル にんじん とうがん チンゲンサイ なし にんにく	620	25.4	3.1
24日 水	牛乳 丸パン かぼちゃのコロッケ ポイルキャベツ 千切り野菜のスープ	牛乳 チーズ ベーコン	丸パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ もやし にんじん しょうが こまつな	639	21.1	3.4
25日 木	牛乳 カレーうどん ツナと野菜の和風サラダ チョコ蒸パン	牛乳 ぶた肉 ツナ 卵	うどん 油 さとう ごま でんぷん 小麦粉 バター チョコレート	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし だいこん きゅうり	650	23.3	2.4
26日 金	牛乳 わかめごはん さわらの照り焼き 野菜のゴマ和え けんちん汁	牛乳 さわら 油揚げ ちりめんじゃこ みそ わかめ とり肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま	しょうが にんじん さやいんげん もやし ごぼう だいこん	611	29.9	2.5
29日 月	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ オレンジ	613	24.2	2.5
30日 火	牛乳 スパゲティナポリタンソース スタミナサラダ ★レモンカッシュゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ 寒天	スパゲティ バター 油 さとう	セロリー にんじん たまねぎ トマト もやし マッシュルーム グリンピース にんにく レモン キャベツ	628	24.8	2.4
◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					8、9月分 1日あたりの平均		
★5年生のリクエストメニュー					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準		

