



8、9月学校給食献立予定表



平成27年西新宿小学校

9月の給食目標「食後は休養をとろう」

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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 kcal	たんぱく質 g	
8月26日 水	カレーライス わかめサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにくたまねぎにんじん もやし キャベツ 冷凍みかん	687	20.2	
27日 木	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・インドネシア料理】 ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ピサンゴレン	○	鶏肉 えび 卵 大豆 牛乳	中華めん 小麦粉 砂糖 油	トマト 人参 小松菜 赤玉ねぎ 玉ねぎ 筍 大根 もやし キャベツ にんにく 生姜 バナナ	586	23.3	
28日 金	五目ごはん 焼きししゃも 野菜のごま和え 豚汁	○	鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 油 さとうごま こんにやくじゃがいも	干しいたけ にんじん グリンピース こまつな もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	617	26.2	
31日 月	わかめごはん 肉どうふ しらすと野菜のおひたし	○	わかめ 豚肉 豆腐 しらす干し 牛乳	米 麦 ごま 油 こんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	591	24.6	
9月1日 火	スパゲティミートソース コールスローサラダ 梨	○	ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 油 さとう	にんにくセロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールトマト パセリ きゅうり ホールコーン なし	610	24.4	
2日 水	きなこ揚げパン じゃこサラダ ワンタンスープ	○	きな粉 ちりめんじゃこ 豚肉 なた 牛乳	コッペパン さとう 油 ワンタンの皮 ごま	にんじん だいこん キャベツ 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ ほうれんそう しょうが	625	26.2	
3日 木	麦ごはん 肉じゃが煮 青菜とちくわのごま和え ゆかりふりかけ	○	豚肉 ちくわ 牛乳	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし ゆかり	615	22.4	
4日 金	マーボーどうふ丼 春雨サラダ アップルゼリー	○	豚肉 みそ 豆腐 卵 寒天 牛乳	米 麦 油 さとう 片栗粉 緑豆はるさめ	にんにくしょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ ちりめんじゃこ キャベツ もやし りんごジュース	629	23.4	
7日 月	チキンライス フライドポテト 野菜と卵のスープ	○	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 バター 油 じゃが芋 片栗粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく テンゲンサイ	658	20.0	
8日 火	ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト 豚肉 ベーコン ウインナー 牛乳	食パン 油 バター じゃが芋	人参 パセリ セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ パイナップル 黄桃 みかん	591	21.6	
9日 水	麦ごはん さばの南部焼き 菊びたし すまし汁	○	さば みそ わかめ 牛乳	米 麦 麩 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 菊の花 キャベツ 長ねぎ 筍 しめじ	586	24.9	
10日 木	きのこクリームスパゲティ 野菜サラダ 巨峰	○	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	スパゲティ バター 油 小麦粉 さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム えのきたけ ホールコーン もやし りんご 巨峰	634	22.6	
11日 金	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の煮付け みたくさん汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油 こんにやく	人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根	654	25.3	
12日 土	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・中東料理】 ピリヤニ ファラフェル レンズ豆のスープ	○	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ 牛乳	米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにくしょうが たまねぎ 赤パプリカ さやいんげん パセリ セロリー にんじん ホールトマト	655	21.0	
15日 火	麦ごはん 白身魚のごまみそ焼き ひじき煮 けんちん汁	○	シルバーみそ ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとうごま 油 こんにやく さとも	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	641	28.0	
16日 水	セルフチキンカツバーガー コーンサラダ イタリアンスープ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳	丸パン マカロニ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	人参 パセリ ホールトマト キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリー 生姜 コーン りんご	671	26.4	
17日 木	菜飯 ちくさ焼き きんぴら 白菜と小松菜のみそ汁	○	鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 ごま さとう こんにやく	のぎわな漬 にんじん たけのこ グリンピース ごぼう はくさい だいこん こまつな	641	25.0	
18日 金	いため焼きそば わかめサラダ パインケーキ	○	豚肉 あおのり わかめ 卵 チーズ 牛乳	むし中華めん さとう 油 小麦粉 バター	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし レモン パイナップル	620	21.9	
24日 木	きのこうどん 野菜のごま和え きな粉おはぎ	○	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 もち米 うどん 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ 干しいたけ	626	23.4	
25日 金	十五夜炊き込みごはん 焼きししゃも 大根ともやしのみそ汁 お月見団子	○	鶏肉 ししゃも 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 白玉粉 片栗粉 砂糖 里芋	人参 小松菜 大根 もやし 長ねぎ しめじ 干しいたけ	623	26.9	
28日 月	秋野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ 梨	○	チーズ寒天 鶏肉 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 油 さつま芋	人参 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ エリンギ しめじ 梨	668	20.3	
29日 火	菊花ごはん 【青森県料理】 いかと大根の炒め煮 せんべい汁	○	寒天 ちりめんじゃこ 鶏肉 いか 竹輪 牛乳	米 かやきせんべい 油 ごま 砂糖 こんにやく	人参 小松菜 菊の花 さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	579	25.4	
30日 水	麦ごはん さばのみそ煮 手作りふりかけ 沢煮わん 小松菜とえのきのお浸し	○	さば みそ 粉かつお ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 牛乳	米 麦 ごま さとう さとも 片栗粉	しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ こまつな えのきたけ	618	30.4	
◎学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均	627	24.1
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

