



8・9月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区立落合第六小学校

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
8月26日 金	夏野菜のカレーライス 発酵乳 イタリアンサラダ フルーツ	ジョア, 豚肉	精白米, 米粒麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, バジル, レモン, トマト, パプリカ, キャベツ, きゅうり, こまつな, フルーツ	645	20.6
29日 月	チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー	精白米, 米粒麦, ひまわり油, じゃがいも	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, パセリ, ズッキーニ, キャベツ, にんにく, こまつな	618	20.6
30日 火	ご飯 牛乳 肉豆腐 キャベツサラダ フルーツ	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, ひまわり油, こんにゃく, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, キャベツ, りんご, フルーツ	618	22.5
31日 水	冷やし中華そば 牛乳 ごぼうのから揚げ パインゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵	中華めん, ごま油, ひまわり油, さとう, 白ごま, 小麦粉, でんぷん	きゅうり, もやし, ごぼう, パインアップル ジュース, パイン缶	605	24.5
9月1日 木	とうもろこしごはん 牛乳 魚の包み揚げ みだくさん汁	牛乳, めかじき, チーズ, みそ, 生揚げ	精白米, 米粒麦, ひまわり油, 春巻きの皮, 小麦粉, こんにゃく	ホールコーン, しょうが, さやいんげん, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ	623	20.8
2日 金	二色サンド 牛乳 夏野菜グラタン ポイル野菜のゆかりがけ	牛乳, ウィンナー, チーズ	食パン, バター, パンプキン 食パン, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, オリーブ油	いちごジャム, たまねぎ, ズッキーニ, にんにく, ホールコーン, なす, トマト, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ゆかり	666	22.2
5日 月	ご飯・ひじきのふりかけ 牛乳 生揚げと野菜の煮物 しらすと野菜のおひたし	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 生揚げ, 豚肉, しらす干し	精白米, 米粒麦, ひまわり油, さとう, 白ごま	たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, もやし, こまつな	615	25.0
6日 火	チキンカツバーガー 牛乳 フライドビーンズサラダ 野菜スープ フルーツ	牛乳, 鶏肉, 大豆	丸パン, ひまわり油, 小麦粉, パン粉, でんぷん, さとう	キャベツ, にんじん, こまつな, もやし, きゅうり, 長ねぎ, たまねぎ, トマト, フルーツ	651	25.5
7日 水	舞茸のごはん 牛乳【島根県の料理】 ししゃものから揚げ のりふで	牛乳, 油揚げ, ししゃも, けずり節, 昆布, 豆腐, いわのり	精白米, 米粒麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, 小麦粉, こんにゃく, さといも	まいたけ, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, こまつな	612	29.5
8日 木	手巻き寿司(卵焼き・きゅうり・たくあん) 牛乳 なめこ汁 【5-1リクエスト】 おかしな目玉焼き	牛乳, 手巻きのり, けずり節, 卵, 生揚げ, みそ, 豆乳	精白米, 米粒麦, さとう, ひまわり油, ごま油, 白ごま	きゅうり, たくあん漬, なめこ, 長ねぎ, こまつな, だいこん, あんず	631	23.8
9日 金	ジャージャーめん 牛乳 わかめスープ 野菜チップス	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, 豆腐, わかめ	中華めん, ごま油, ひまわり油, さとう, でんぷん, さつまいも, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, きゅうり, こまつな, ごぼう, れんこん, かぼちゃ	634	23.5
12日 月	えびチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ さつま芋・大豆・ジャコの揚げ煮	牛乳, なた, むきえび, 卵, 鶏肉, 大豆, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, ひまわり油, でんぷん, 小麦粉, さつまいも, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ザーサイ, グリンピース, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, クリームコーン	640	24.9
13日 火	ツナトースト 牛乳 ラタトゥイユ ミルクティプリン	牛乳, ツナ, チーズ, ベーコン, 生クリーム, 豆乳	食パン, マヨネーズ, ひまわり油, さとう, タピオカパール	たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, パセリ, にんにく, にんじん, ズッキーニ, ホールトマト, トマト, なす	639	21.4
14日 水	ご飯 牛乳 とりにくの南部焼き じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, 白ごま, ひまわり油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, さやいんげん, こまつな, しめじ	651	24.8
15日 木	十五夜おこわ 牛乳 【十五夜】 沢煮わん お月見だんご	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, 昆布, 豚肉, 豆腐	精白米, もち米, さといも, さとう, でんぷん, 白玉粉	にんじん, 干しいたけ, しめじ, 長ねぎ, こまつな	599	21.5
16日 金	ご飯・のりの佃煮 牛乳 西京煮 変わりきざみキャベツ	牛乳, ほしのり, 豚肉, 竹輪, みそ, 生揚げ, 油揚げ	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく	たけのこ, にんじん, だいこん, さやいんげん, キャベツ, ほうれんそう	604	23.5
20日 火	冷やしきつねうどん 牛乳【秋の彼岸】 じゃこサラダ おはぎ	牛乳, 昆布, 油揚げ, ちりめんじゃこ, あずき	うどん, さとう, 白ごま, ごま油, もち米, 精白米, 三温糖	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	620	23.5
21日 水	メープルシロップトースト 牛乳 もやしサラダ さつま芋のクリームシチュー	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	食パン, バター, メープルシロップ, さとう, ひまわり油, 小麦粉, さつまいも, じゃがいも	にんじん, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんにく, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	625	21.3
23日 金	キーマカレー 牛乳 ポテトサラダ フルーツ	牛乳, 豚肉	精白米, 米粒麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, ホールコーン, にんじん, グリンピース, きゅうり, フルーツ	666	21.2
26日 月	五穀ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら えのきとわかめの味噌汁	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, みそ, 豆腐, わかめ	精白米, もち米, 黒米, 米粒麦, きび, あわ, 黒ごま, ひまわり油, でんぷん, こんにゃく, さとう, 白ごま	しょうが, にんにく, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	655	23.7
27日 火	ご飯 牛乳 えびたま 磯和え 豚汁 フルーツ	牛乳, 鶏肉, えび, 卵, 刻みのり, 豚肉, みそ	精白米, 米粒麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, きくらげ, なら, キャベツ, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, フルーツ	616	25.9
28日 水	中華丼 牛乳 パリパリサラダ サイダーポンチ	牛乳, 豚肉, いか, えび, なた, 粉寒天	精白米, 米粒麦, ひまわり油, でんぷん, ごま油, ワンタンの皮, さとう	たまねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ほうさい, チンゲンサイ, ほうれんそう, もやし, キャベツ, みかん, パイン, 黄桃, りんご, レモン	627	22
29日 木	スパゲティナポリタン 発酵乳 カラフル野菜スープ キャラメルポテト	ジョア, ベーコン, 豚肉, フランクフルト, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, ひまわり油, さつまいも, 三温糖, バター	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, さやいんげん, ズッキーニ, 赤ピーマン	635	20.3
30日 金	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き・みぞれかけ 煮浸し きのこ汁	牛乳, さんま, 豆腐, みそ	精白米, 米粒麦, さとう	だいこん, にんじん, キャベツ, こまつな, 干しいたけ, しめじ, えのきたけ, なめこ, 長ねぎ	607	24.9

◎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 629 23.2

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0

