



# 8・9月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

実施日	日 曜	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	月	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 卵	米 麦 バター 油 さとう でんぷん	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース レモン きゅうり もやし キャベツ にんにく パセリ 冷凍みかん	631	22.5	
29	火	スタミナサラダうどん かぼちゃの包み揚げ きゅうりのピリ辛漬け 牛乳	牛乳 豚肉	冷凍細うどん 油 さとう 白ごま バター 小麦粉 ぎょうざの皮 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん さやいんげん かぼちゃ きゅうり	623	24.9	
30	水	カレーライス かいそうサラダ きよほう 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 生わかめ 赤とさかのり	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きよほう	700	19.9	
31	木	<b>【野菜の日献立】</b> 夏野菜のかき揚げ丼 けんちん汁 キャロットゼリー 牛乳	牛乳 いか 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 粉寒天	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう 油 こんにやく	たまねぎ オクラ えだまめ にんじん ごぼう だいこん こまつな オレンジジュース レモン	663	22.4	
9月	金	セサミトースト コールスローサラダ ポークビーンズ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 白すりごま 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり にんにく ホールコーン セロリー たまねぎ トマトピューレ しょうが マッシュルーム缶	646	22.8	
4	月	ご飯 昆布のふりかけ 鶏肉のから揚げ もやしサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布 鶏肉 みそ	米 白ごま さとう 油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ	676	26.1	
5	火	フィッシュバーガー カラフルサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	牛乳 ホキ 卵 豚肉 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 さとう 油	キャベツ こまつな もやし 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ りんご にんじん にんにく パセリ	622	29.4	
6	水	ご飯(麦いり) ゆかりのふりかけ 肉豆腐 しらすと野菜のお浸し 牛乳	牛乳 豚肉 押し豆腐 しらす干し	米 麦 白ごま 油 さとう こんにやく	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	623	26.8	
7	木	ハヤシライス コーンサラダ りんご 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 油 さとう バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム缶 トマトピューレ もやし ホールコーン りんご	661	20.3	
8	金	<b>【郷土料理 沖縄県】</b> 沖縄そば フーチャンプルー シークワサーソースカツシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 粉寒天	沖縄そば 油 さとう 焼きふ ごま油	あさつき しょうが キャベツ もやし にんじん シークワサー	620	26.4	
11	月	五目でまきずし すまし汁 茶碗蒸し 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 手巻きのり 卵 かまぼこ	米 さとう	にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ さやいんげん 長ねぎ えのきたけ こまつな みつば	609	25.1	
12	火	<b>【お誕生給食会 8・9月】</b> ビビンバ わかめスープ なし 牛乳	牛乳 豚肉 卵 みそ 生わかめ	米 麦 さとう ごま油 白ごま 油	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ なし	616	21.6	
13	水	きなこ揚げパン じゃこサラダ ワントンスープ 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 ちりめんじゃこ 姫なると	ミルクパン さとう 白ごま ごま油 油 ワントンの皮	にんじん こまつな キャベツ しょうが 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ	631	25.5	
14	木	わかめご飯 切り干し大根入り卵焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ 押し豆腐 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 油 白ごま こんにやく さとう	切干し大根 干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん こまつな	627	25.6	
15	金	<b>【伊那市産献立】</b> スパゲティきのこミートソース ブロッコリーとポテのチーズ焼き フルーツポンチ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ホールのトマト しめじ 生しいたけ パセリ マッシュルーム缶 ブロッコリー パイン缶 黄桃缶	718	28.5	
19	火	<b>【食育指導の日】</b> ご飯 さんまのつつ煮 お浸し とん汁 牛乳	牛乳 さんま 豚肉 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	680	26.3	
20	水	キムチチャーハン もやしスープ 白玉ポンチ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま 白玉粉 さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン たまねぎ しょうが もやし こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	672	20.9	
21	木	<b>【お彼岸献立】</b> 肉うどん 野菜のごま和え おはぎ(あんこ) 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 小豆	冷凍うどん 油 さとう 白すりごま もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	682	23.7	
22	金	キーマカレー ポテとコーンのスープ なし 牛乳	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 ベーコン	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ さやいんげん ホールコーン こまつな なし	666	22.9	
25	月	<b>【新宿区伝統野菜 早稲田みょうが】</b> 親子丼 野菜のみょうが和え あおさのりのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ あおさ	米 麦 油 こんにやく さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし キャベツ みょうが	650	27.5	
26	火	ご飯 さばの韓国焼き ナムル トックスープ 牛乳	牛乳 さば 鶏肉	米 さとう 白ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だいずもやし チンゲンサイ だいこん こまつな	633	25.8	
27	水	黒糖パン かぼちゃのグラタン キャロットソースサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豚肉	黒砂糖パン バター 油 小麦粉 さとう マカロニ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん にんにく パセリ	652	24.5	
28	木	あんかけ焼きそば さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮 みかん 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 さつまいも 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ みかん	683	24.5	
29	金	ひじきご飯 にぎすの南蛮漬け いも団子汁 抹茶ミルクゼリー 牛乳	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 にぎす 鶏肉 粉寒天 生クリーム	米 もち米 油 こんにやく さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん 長ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	708	25.4	
◎ 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	654	24.6
◎ 果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0