

# 8, 9月の献立表

平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	血や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	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
26	火	ツナピラフ 牛乳	パンチビーンズ 豚肉と豆腐のスープ	●	牛乳 ツナ缶(油漬) ひよこ豆 豚肉 豆腐 卵	米 でんぷん 油 バター	にんじん こまつなしょうが にんにく たまねぎ ホールコーン グリンピース たけのこ(水煮)	606	23.6
27	水	ベリーベリーサンド 牛乳	トマトシチュー 糸寒天サラダ	●	牛乳 豚肉 糸寒天	食パン 胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 バター いちごジャム ブルーベリージャム	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	717	26.2
28	木	冷やしナムルそば 牛乳	チヂミ くだもの	●	牛乳 かまぼこ うずらの卵 いか 卵	生中華めん 小麦粉 白玉粉 さとう 白ごま ごま油	にんじん こまつなしょうが にんにく たら だいずもやし くだもの	672	25.7
29	金	ごはん カレーコロッケ 牛乳	野菜のからしあえ みそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトフレーク さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	684	23.6
1	月	麦ごはん 牛乳	ポークストロガノフ ごぼうサラダ ミルクコーヒージェリー	●	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム	米 小麦粉 さとう 油 バター ごま油 白ごま	にんじん ホールトマトしょうが にんにく たまねぎ セロリ ごぼう マッシュルーム 缶 ホールコーン きゅうり	687	21.4
2	火	鮭ずし 牛乳	ひじき煮 いなか汁	●	牛乳 塩ざけ 卵 大豆 油あげ 豚肉 きざみのり 芽ひじき	米 小麦粉 さとう じゃがいも つきこん 油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん はくさい 長ねぎ	589	21.2
3	水	ミルク(コーヒーマ)	フィッシュバーガー ミネストローネ 青大豆と野菜のマリネ	●	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 卵 青大豆	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう シェルマカロニ 油	にんじん ホールトマト たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり れんこん	608	28.0
4	木	冷やし中華そば 牛乳	野菜チップス キャロットオレンジゼリー	●	牛乳 鶏肉 卵 粉寒天	生中華めん じゃがいも さつまいも さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん かぼちゃ しょうが きゅうり もやし ごぼう レモン オレンジジュース	654	25.3
5	金	カレーライス 牛乳	海藻サラダ くだもの	●	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 生わかめ 海藻ミックス しらす干し	米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつなしょうが にんにく たまねぎ キャベツ くだもの	677	22.1
6	土	ごはん 魚のねぎみそ焼き 牛乳	野菜のゆかりあえ けんちん汁 冷凍みかん		牛乳 さわら みそ 油あげ 豆腐	米 さとう こんにやく 油	にんじん 大葉 しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ゆかり 冷凍みかん	594	25.4
9	火	卵とじうどん 牛乳	梅おかかあえ みたらしだんご	●	牛乳 豚肉 焼きちくわ 卵 粉か つお	冷凍うどん さとう でんぷん 白玉粉 小麦粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ねり梅	588	23.7
10	水	ミルクパン 牛乳	魚のハーブ焼き ラタトゥイユぞえ コーンポタージュ	●	牛乳 生クリーム ナガメバル ベーコン	ミルクパン じゃがいも バター 油 オリブオイル	にんじん ホールトマト トマト かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ クリームコーン ホールコーン	630	26.9
11	木	豚キムチ丼 牛乳	わかめスープ 二色ゼリー		牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 生わかめ 粉寒天	米 小麦粉 さとう でんぷん 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし 白菜キムチ オレンジジュース	625	22.4
12	金	ジョア (プレーン)	天井 おひたし みそ汁	●	ジョア いか 卵 粉かつお 豆腐 みそ 生わかめ	米 小麦粉 さとう 小麦粉 さつまいも 油	にんじん こまつな さやいんげん 切り干し だいこん もやし だいこん 長ねぎ ホールコーン	664	25.4
16	火	スパゲッティ 牛乳	ナポリタンソース マセドアンサラダ グレープゼリー		牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ホールトマト ピーマん たまねぎ セロリ マッシュルーム 缶 ホールコーン きゅうり グレープジュース	655	24.0
17	水	黒砂糖パン 牛乳	タンドリーチキン コールスロー ごぼうのクリームスープ		牛乳 生クリーム プレーンヨーグルト ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん パセリ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン	629	25.0
18	木	麦ごはん 牛乳	さばの韓国焼き 磯あえ キャベツと豆腐のスープ くだもの		牛乳 さば 豆腐 きざみのり	米 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし くだもの	631	26.0
19	金	たこ飯 牛乳	瀬戸あげ 野菜のボン酢あえ すまし汁	●	牛乳 たこ たら(すり身) 油あげ 押し豆腐 卵 生わかめ	米 もち米 でんぷん 三温糖 あられ 麩 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが 干しいたけ ごぼう 万能ねぎ はくさい もやし かぼす だいこん 長ねぎ	598	27.1
22	月	じゃこ飯 牛乳	ぎせい豆腐のあんかけ 真だくさん汁	●	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 押し豆腐 油あげ 卵 みそ	米 さとう でんぷん こんにやく 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ(水煮) グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ のざわな漬	649	28.7
24	水	ビスキュイパン 牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ	●	牛乳 豚肉 卵 大豆 生わかめ	丸パン さとう じゃがいも 小麦粉 アーモンドパウダー 油 ごま油 バター	にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム 缶 もやし キャベツ きゅうり	664	24.4
25	木	いため焼きそば 牛乳	にらたまスープ じゃがまるくん		牛乳 豚肉 鶏肉 卵 青のり	むし中華めん でんぷん じゃがいも 小麦粉 油 白ごま	にんじん にら にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	699	24.6
26	金	あんかけチャーハン 牛乳	はるさめサラダ あんにんどうふ		牛乳 豚肉 ポンレスハム 卵 粉寒天	米 さとう でんぷん はるさめ 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 長ねぎ たけのこ(水煮) はくさい キャベツ きゅうり みかん 缶 黄桃缶 パイン缶	688	20.2
29	月	チキンライス 牛乳	フライドビーンズサラダ フルーツヨーグルト	●	牛乳 鶏肉 大豆 プレーンヨーグルト	米 小麦粉 でんぷん さとう 油 バター	にんじん トマトジュース たまねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース もやし キャベツ みかん 缶 黄桃缶 パイン缶	668	22.8
30	火	麦ごはん 牛乳	ゆかりふりかけ 厚揚げのみそ煮 切り干しだいこんのごま酢あえ	●	牛乳 豚肉 生揚げ 焼きちくわ みそ	米 小麦粉 さとう でんぷん 油 白ごま	にんじん ピーマん しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 長ねぎ もやし 切り干し だいこん きゅうり ゆかり	658	26.6
8,9月分 一日あたりの平均摂取量								647	24.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準								640	24.0

◎学校行事や食費の都合により、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 給食費引き落としのお知らせ》

引き落としは9月16日(火)です。9月12日(金)までに振込いただきますようお願い致します。

★1,2年 5,938円(24回) ★3・4年 6,322円(24回) ★5年 6,682円(24回) ★6年 5,848円(21回) ※10円を含んだ金額です。