平成27年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	血や肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他		
1	火	牛乳	麦ごはん 手づくりふりかけ 鮭の幽庵焼き 煮びたし いなか汁	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 秋鮭 豚肉 油あげ 豆腐	米 麦 さとう こんにやく さといも 油 白ごま	ゆず にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	614	31.2
2	水	牛乳	卵とじうどん 梅おかかあえ みそポテト	牛乳 豚肉 焼きちくわ 卵 粉かつお	冷凍うどん さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 油	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう はくさいもやし きゅうり ねり梅	632	24.5
3	木	牛乳	ごはん 春巻き 野菜のピリ辛いため 野菜と卵のスープ くだもの <i>石川県の郷土料理</i>	牛乳 豚肉 卵	米 春巻きの皮 はるさめ でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油	長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし たけのこ(水煮) にんにく しょうが キャベツ たら たまねぎ チンゲンサイ くだもの	696	21.4
4	金	牛乳	ひじきごはん 治部煮 野菜のからしあえ	牛乳 芽ひじき 油あげ 大豆 鶏肉 焼きちくわ	米 麦 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも でんぶん 焼きふ 小麦粉 油	にんじん さやいんげん 干しいたけ しめじ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	659	25.7
7	月	ジョア (アップル)	チキンピラフ クラムチャウダー キャベツサラダ	ジョア 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 あさりむき身	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	たまねぎ パプリカ マッシュルーム缶 グリーンピース にんじん にんにく しょうが パセリ キャベツ こまつな もやし	637	21.0
8	火	牛乳	五目あんかけ焼きそば だいこんときゅうりの辛味づけ お豆かりんとう	牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆	むし中華めん さとう でんぶん さつまいも 油 ごま油 黒ごま	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ しょうが もやし はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり	692	22.7
9	水	牛乳	ごはん 焼き魚 大根のべっこう煮 野菜のみそ汁 くだもの	牛乳 シマホッケ 豚肉	米 さとう こんにやく じゃがいも 油	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん 長ねぎ くだもの	699	31.3
10	木	牛乳	レーズン食パンのトースト ボルシチ アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	ぶどう食パン じゃがいも さとう 細切りアーモンド 油 バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマトピューレ かぶ ビーツ グリーンピース きゅうり	641	22.5
11	金	牛乳	冬野菜のカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	牛乳 ピザ用チーズ 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん こまつな キャベツ もやし くだもの	684	22.7
14	月	牛乳	ビビンバ丼 ぼりぼり磯大豆 わかめスープ <i>スウェーデン料理</i>	牛乳 豚肉 大豆 青のり 鶏肉 卵 わかめ	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油 白ごま	ぜんまい(みず) にんにく こまつな だいずもやし にんじん しょうが たまねぎ 長ねぎ	672	26.7
15	火	牛乳	胚芽食パン いちごジャム スウェーデン風ミートボール 粉ふきいも かぶと白いんげん豆のスープ	牛乳 豚肉 押し豆腐 卵 鶏肉 白いんげん豆	胚芽パン パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油 バター	たまねぎ しょうが セロリ にんじん かぶ	642	26.8
16	水	牛乳	ごはん さばの竜田あげ 野菜のごま酢びたし みそ汁	牛乳 さば わかめ	米 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも 油 白ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ	662	25.7
17	木	牛乳	おろしスパゲティ ブロッコリーとひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ缶(油づけ) きざみのり ひよこ豆 プレーンヨーグルト	スパゲティ さとう 油 バター	だいこん 万能ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶	641	25.5
18	金	牛乳	ごはん 生揚げと野菜の煮物 磯あえ くだもの	牛乳 生揚げ 豚肉 きざみのり ちりめんじゃこ	米 さとう じゃがいも 油	たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな くだもの	638	25.3
21	月	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまあえ 石狩汁 <i>冬至のメニュー</i>	牛乳 鶏肉 高野豆腐 秋鮭	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん だいこん はくさい キャベツ もやし こまつな	619	27.0
22	火	牛乳	ほうとう 白菜の香りづけ あべかわおさつ	牛乳 鶏肉 きな粉	冷凍うどん さといも さつまいも さとう 油	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ はくさい きゅうり ゆず	602	20.1
24	木	牛乳	バターロールパン ローストチキン マカロニサラダ キャロットポタージュ フルーツサイダーゼリー	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 粉かんでん	バターロールパン シェルマカロニ さとう 米 油 バター マーマレードジャム	しょうが にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ パイン缶 みかん缶	678	26.0
12月分 一日あたりの平均摂取量							653	25.1
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準							640	24.0

◎学校行事や食材費の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

≪12月分 給食費引き落としのお知らせ≫

引き落としは12月15日(火)です。12月14日(月)までに振込いただきますようお願い致します。

★1、2年 4,209円(17回) ★3、4年 4,491円(17回) ★5・6年 4,736円(17回) ※10円を含んだ金額です。