



8・9 月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名	材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ち くにんく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの		
8/28 火	ジョア（ストロベリー） チキンとかぼちゃのカレーライス レモンドレッシングサラダ 巨峰	ジョア とり肉	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ ホールコーン レモン果汁 ぶどう	658	18.9
29 水	牛 乳 じゃこわかめごはん 厚揚げのみそ煮 切干大根の中華風	牛乳 ちりめんじゃこ 乾燥わかめ 生揚げ ぶた肉 赤みそ ロースハム	米 米粒麦 油 白ごま さとう でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ ピーマン 切干大根 もやし きゅうり	660	28.2
30 木	牛 乳 麦入りごはん さばの文化干し 春雨の炒めもの 豚汁	牛乳 さば文化干し ぶた肉 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 はるさめ さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら ごぼう だいこん 長ねぎ	681	29.9
31 金	牛 乳 冷やし中華 野菜チップ おひさまゼリー	牛乳 ロースハム 卵 白みそ 粉寒天	冷凍ラーメン 油 さとう 白すりごま 白練りごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん ごぼう にがうり かぼちゃ オレンジジュース	629	26.0
9/3 月	牛 乳 さつまいもごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え みそ汁	牛乳 とり肉 かつおぶし 油あげ 赤みそ 白みそ	米 もち米 さつまいも 白ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ	645	27.2
4 火	牛 乳 きなこ揚げパン 洋風すいとん つがる（りんご）	牛乳 きな粉 ぶた肉	コッペパン 油 さとう 強力粉 小麦粉 バター	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ こまつな りんご	628	23.1
5 水	牛 乳 タコライス 冬瓜のスープ パインゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ とり肉 粉寒天	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト 冬瓜 キャベツ ホールコーン えのきたけ チンゲンサイ パインジュース パイン缶	632	21.9
6 木	牛 乳 五目あんかけやきそば スティックポテト 大根の華風漬け	牛乳 ぶた肉 むきえび いか	むし中華めん 油 さとう でんぷん さつまいも 粉砂糖 ごま油	にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ もやし キャベツ にら きゅうり だいこん	605	22.0
7 金	牛 乳 えびクリームライス フレンチサラダ 梨	牛乳 とり肉 むきえび 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが パセリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 梨	682	21.3
8 土	牛 乳 ふきよせおこわ 菊花和え 白玉入りスープ	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 卵	米 もち米 むき栗 さとう でんぷん 冷凍しらたま	しめじ にんじん キャベツ かぶ 菊の花 たまねぎ こまつな	573	21.6
11 火	牛 乳 さんまのかば焼き丼 ごま和え みそ汁	牛乳 さんま 油あげ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 でんぷん さとう 白ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん 長ねぎ	702	24.7
12 水	牛 乳 高菜チャーハン 大豆とじゃがいもの青のり和え 中華スープ	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ 卵 大豆 あおのり 豆腐	米 米粒麦 油 でんぷん じゃがいも はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 こまつな	645	24.0
13 木	牛 乳 ナン カレーシチュー れんこんチップサラダ 極早生みかん	牛乳 ぶた肉	ナン 油 小麦粉 さつまいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ さやいんげん こまつな キャベツ れんこん みかん	638	21.2
18 火	牛 乳 麦入りごはん 鮭の竜田揚げ こんにゃくのぴりり煮 かきたま汁	牛乳 さけ 豆腐 卵	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	661	28.1
19 水	牛 乳 ミルクパン ムサカ レヴィシアスーパ ロザリオピアンコ（ぶどう）	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ ベーコン ひよこめ	ミルクパン オリーブ油 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ なす ホールトマト にんじん キャベツ ぶどう	618	23.4
20 木	牛 乳 きのこうどん からし和え きなこおはぎ	牛乳 ぶた肉 油あげ 白ちくわ きな粉	冷凍うどん さとう もち米 米	干ししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 しめじ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	614	25.6
21 金	牛 乳 マーボー豆腐丼 わかめサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆腐 乾燥わかめ 粉寒天 豆乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん にら たけのこ水煮 もやし キャベツ	673	26.9
25 火	牛 乳 十五夜たきこみごはん 小魚のからあげ みそ汁 月見団子	牛乳 とり肉 大豆 油あげ にぎす 赤みそ 白みそ 豆腐	米 もち米 さといも さとう 油 でんぷん 白玉粉	にんじん 干ししいたけ しめじ たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	653	26.3
26 水	牛 乳 かしわパン まめまめコロッケ ゆでキャベツ トマトスープ	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ ベーコン ぶた肉	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ホールトマト	621	23.0
27 木	牛 乳 赤飯 筑前煮 野菜の塩こんぶ和え プチケーキ	牛乳 ささげ とり肉 塩昆布 卵	米 もち米 黒ごま 油 こんにゃく さといも さとう はちみつ 小麦粉 バター	ごぼう にんじん たけのこ水煮 れんこん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	719	25.8
28 金	牛 乳 伊那ねぎのすき焼き丼 しらす入りおひたし プルーン	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 しらす	米 米粒麦 油 しらたき さとう 車ふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし こまつな プルーン	613	24.7
◎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。 ◎9月14日（金）の全校遠足が延期になった場合、予備日21日（金）の給食はありません。					8・9月分 一日あたりの平均	645 24.5
					3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0

