



# 8月・9月学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

実施日	曜	こんたてめい 献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ち きんにく 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月 28	月	牛乳 中華丼 わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 いか 姫なると うずら卵 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく チンゲン菜 りんご	595	24.9
29	火	牛乳 胚芽パン 【トルコ料理】 とり肉のケバブ ポテトソテー ハブチュチヨルバス	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	胚芽パン 油 バター ジャガイモ	にんにく レモン汁 トマトピューレ たまねぎ パセリ にんじん ホールコーン	597	26.5
30	水	牛乳 ひじきごはん おひたし ししゃものごま焼き すまじ汁	牛乳 油揚げ 芽ひじき ししゃも 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 油 白ごま 砂糖	にんじん さやいんげん 小松菜 もやし たまねぎ えのき 長ねぎ	620	29.7
31	木	牛乳 冷やし明日葉うどん 野菜と竹輪のかきあげ 冷凍みかん	牛乳 かまぼこ 焼き竹輪 卵	明日葉めん 砂糖 ごま油 練りごま 油 小麦粉 でんぶん	もやし にんじん きゅうり 小松菜 長ねぎ むきえだまめ たまねぎ 冷凍みかん	671	20.9
9月 1	金	牛乳 【愛媛県の郷土料理】 鰯めし はりはり漬け 麦みその豚汁 河内晩柑ゼリー	牛乳 豚肉 麦みそ 油揚げ 豆腐 寒天	精白米 白ごま 砂糖 油 こんにゃく	切干し大根 もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ 河内晩柑ジュース	619	21.1
2	土	牛乳 カレーライス コーンサラダ 梨	牛乳 豚肉 ひよこ豆	精白米 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ 小松菜 キャベツ ホールコーン 梨	700	21.4
5	火	牛乳 【徳島県の郷土料理】 いりめし でこまわし ふしづ	牛乳 油揚げ 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 豆腐 赤みそ	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ジャガイモ こんにゃく そうめん	干しいたけ にんじん ごぼう ゆず果汁 たまねぎ しょうが	611	21.5
6	水	牛乳 四川風やきそば 華風きゅうり スティックさつまいも	牛乳 豚肉 むきえび いか	油 むし中華めん 砂糖 粉砂糖 でんぶん ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ にら きゅうり	600	22.3
7	木	牛乳 あじと野菜のそぼろ丼 もやしの和え物 ぶどう	牛乳 むろあじ 卵	精白米 油 砂糖 白ごま	しょうが たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり ぶどう	589	26.3
8	金	牛乳 菊花すし 【重陽の節句】 しんじょのすまじ汁 ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 豆腐	精白米 砂糖 でんぶん 油	にんじん 干しいたけ 菊のり しょうが えのき 長ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ	627	22.3
11	月	牛乳 ごはん じゃこの佃煮 厚焼きたまご おひたし みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 芽ひじき 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 白ごま 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん えのき 小松菜 キャベツ だいこん	623	28.5
12	火	牛乳 【ハンガリー料理】 ガーリックトースト グヤーシュ パプリカサラダ ブルーン	牛乳 豚肉 ひよこ豆	食パン バター 油 ジャガイモ 小麦粉 はちみつ	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ 小松菜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ブルーン	593	21.8
13	水	牛乳 アジアンそぼろごはん 野菜のスイートチリ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 粉塞天 調理用牛乳 豆乳	精白米 米粒麦 砂糖 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 小松菜 キャベツ もやし トマト レモン汁 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	635	20.6
14	木	牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜の塩昆布和え すまじ汁	牛乳 いわし 塩昆布 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 油 でんぶん 砂糖 豆麩	しょうが キャベツ にんじん もやし えのき 小松菜 長ねぎ	658	28.4
19	火	牛乳 きんぴらチャーハン パンサンスー 中華スープ	牛乳 ロースハム 大豆 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 長ねぎ ザーサイ きゅうり キャベツ もやし にんにく たまねぎ 小松菜	578	22.5
20	水	牛乳 肉うどん ごま和え 手作りきなこおはぎ	牛乳 かまぼこ 豚肉 油揚げ きな粉	冷凍うどん 油 砂糖 白ごま もち米 精白米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	672	24.2
21	木	牛乳 ごまごはん さんまの塩焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 さんま 大豆 結び昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 黒ごま 油 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん たまねぎ	693	24.8
22	金	牛乳 シーフードカレーピラフ ブロッコリーのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり水煮 ベーコン ピザチーズ	精白米 米粒麦 バター 油 ジャガイモ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー キャベツ	585	22.9
25	月	牛乳 和風きのこスパゲティ ツナサラダ まるごとぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ缶 粉塞天	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのき エリンギ キャベツ きゅうり ぶどうジュース ぶどう	610	24.7
26	火	牛乳 栗入りまいたけおこわ 小魚の唐揚げ いもご汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆あげ 豚肉	精白米 もち米 むき栗 でんぶん 油 こんにゃく 里芋	まいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう	626	29.1
27	水	ジョア 赤飯 【11周年献立】 筑前煮 紅白なます プチケーキ	ジョア ささげ 鶏肉 卵 調理用牛乳	精白米 もち米 黒ごま 油 砂糖 こんにゃく 里芋 小麦粉 バター	ごぼう にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	621	21.0
28	木	牛乳 パインパン ミネストローネ 鮭のチーズパン粉焼き バジルサラダ	牛乳 さけ 粉チーズ ベーコン 豚肉	パインパン マヨネーズ パン粉 オリーブ油 砂糖 油 ジャガイモ	にんにく パセリ にんじん もやし きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ レモン汁 セロリー ホールトマト	645	30.1
29	金	牛乳 親子丼 野菜のみょうが和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	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 長ねぎ	663	20.1

◎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

627 24.2

3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準

640 24.0

