



# 8・9がつ こんだてひょう



平成30年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるための	ちからになるための	ちょうしをととのえるための	エネルギー	たんぱく質
8月28日	火	牛乳	チキンとかぼちゃの カレーライス	レモたまドレッシングサラダ くだもの	牛乳,鶏肉	米,麦,油,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,キャベツ,ホールコーン,レモン,なし	675	21.2
29	水	牛乳	高野豆腐の そぼろごはん	金時豆の甘煮 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	牛乳,高野豆腐,豚肉,豚 レバー,金時豆,豆腐,み そ	米,麦,油,さとう,三温糖,こ んにやく,ごま油	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,たまねぎ,冷凍みかん	601	22.0
30	木	牛乳	じゃこわかめごはん	厚揚げのみそ煮 切干大根の和え物	牛乳,ちりめんじゃこ,わ かめ,生揚げ,豚肉,みそ, ハム	米,麦,油,白ごま,さとう,でん ぶん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,長ねぎ, ピーマン,切干大根,もやし,きゅうり	656	22.4
31	金	牛乳	★野菜たっぷり献立★ 冷やし中華そば	野菜チップス キャロットゼリー	牛乳,鶏肉,卵,寒天	ラーメン,ごま油,さとう,白ご ま,油,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが,ごぼう,ゴーヤ, かぼちゃ,オレンジジュース	586	19.7
9月3日	月	牛乳	ごはん	鯖の文化干し チャブチ 鶏五目汁	牛乳,さば,豚肉,鶏肉,油 揚げ	米,麦,油,はるさめ,さとう,ご ま油,こんにやく,さといも	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	677	29.6
4	火	牛乳	きなこ揚げパン	洋風すいとん くだもの	牛乳,きな粉,豚肉	油,コッパン,さとう,強力粉, 小麦粉,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,キャベ ツ,こまつな,りんご	632	23.1
5	水	牛乳	もずく丼	カリカリサラダ くだもの	牛乳,豚肉,もずく,油揚 げ	米,麦,油,でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,も やし,えのきたけ,ピーマン,だいこん,キャベツ,こ まつな,デラウェア	602	19.7
6	木	牛乳	塩焼きそば	コーンスープ さつまスティック	牛乳,豚肉,ベーコン,卵	油,中華めん,ごま油,でんぶ ん,さつまいも,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいた け,もやし,チンゲンサイ,にら,はくさい,ホール コーン,クリームコーン,万能ねぎ	618	20.4
7	金	牛乳	☆試食会 ★重陽の節句献立★ ごはん	鮭の塩麹焼き 菊花和え 豚汁	牛乳,さけ,豚肉,豆腐,み そ	米,麦,さとう,じゃがいも,ごま 油	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,きくの花,ご ぼう,だいこん,たまねぎ	591	29.8
10	月	牛乳	ナスのミートソース スパゲティ	ポテトサラダ くだもの	牛乳,豚肉,豚レバー,レ ンズまめ	スパゲティ,油,じゃがいも,さ とう	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,なす,マッ シュルーム缶,ホールトマト,トマトピューレ,キャ ベツ,もやし,りんご,なし	612	25.3
11	火	牛乳	天井	野菜のごま和え みそ汁	牛乳,いゆ,豆腐,みそ,わ かめ	米,油,小麦粉,さつまいも,で んぶん,白すりごま,さとう,白 練りごま	さやいんげん,にんじん,キャベツ,こまつな,たま ねぎ,はくさい	686	23.4
12	水	牛乳	丸パン	白いんげん豆のコロッケ ポイル野菜 たまごスープ	牛乳,豚肉,豚レバー,白 いんげん豆,鶏肉,卵	丸パン,油,ポテトフレーク, じゃがいも,小麦粉,パン粉, でんぶん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,赤パプリカ,しょう が,こまつな	656	28.1
13	木	牛乳	ごはん のりの佃煮	擬製豆腐 野菜のからし和え さつま汁	牛乳,のり,鶏肉,芽ひじ き,豆腐,卵,けずり節,豚 肉,みそ	米,さとう,油,こんにやく,さつ まいも	にんじん,干しいたけ,万能ねぎ,ほうれんそう, キャベツ,ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	664	26.9
14	金	牛乳	☆世界の料理(ブラジル)☆ ストロガノフ ブラジレイロ	アボブリンニャのサラダ オレンジゼリー	牛乳,鶏肉,えび,生ク リーム,ハム,寒天	米,麦,油,バター,小麦粉,さ とう,オリーブ油	たまねぎ,マッシュルーム缶,にんにく,トマト, トマトピューレ,パセリ,ズッキーニ,きゅうり, キャベツ,オレンジジュース	672	20.8
18	火	牛乳	☆郷土料理(沖縄)☆ タコライス風	冬瓜のスープ パインポンチ	牛乳,豚肉,豚レバー,大 豆,鶏肉,寒天	米,麦,油,小麦粉,さとう,でん ぶん	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュル ーム缶,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ, ホールコーン,えのきたけ,とうがん,チンゲンサイ, パイナップルジュース,パイン缶	649	22.3
19	水	牛乳	☆食育の日 ごまだれつけ麺	春巻き くだもの	牛乳,豚肉,豚レバー,み そ,八丁みそ,厚けずり	ラーメン,油,白練りごま,白す りごま,白ごま,はるさめ,さ とう,でんぶん,春巻きの皮,小 麦粉	にんじん,もやし,キャベツ,さやいんげん,にんに く,しょうが,たまねぎ,長ねぎ,干しいたけ,たけ のこ,りんご	636	24.5
20	木	牛乳	○十五夜献立○ 十五夜炊き込みごはん	いかの照り焼き いなか汁 お月見団子	牛乳,鶏肉,大豆,油揚 げ,いゆ,豆腐	米,もち米,さといも,さとう,こ んにやく,ごま油,白玉粉,で んぶん	にんじん,干しいたけ,しめじ,しょうが,ごぼう,だ いこん,長ねぎ	611	28.9
21	金	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,油揚 げ,みそ	米,油,しらたき,麩,さとう,で んぶん	伊那市提供の白ねぎ,しょうが,にんじん,たま ねぎ,はくさい,だいこん,えのきたけ	595	22.5
25	火	牛乳	きのこうどん	野菜の酢みそ和え きのこおはぎ	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, きな粉	冷凍うどん,さとう,もち米,精 白米	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しめ じ,えのきたけ,こまつな,もやし	624	25.5
26	水	牛乳	☆世界の料理(ネパール)☆ ネパール風カレー	モモ(ネパール風蒸し餃子) くだもの	牛乳,鶏肉,レンズまめ, ヨーグルト,豚肉	米,麦,油,バター,じゃがいも, ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, ブロッコリー,カリフラワー,ホールトマト,トマ トピューレ,いちごジャム,ほうれんそう,キャベツ,ぶ どう	680	23.9
27	木	牛乳	ごはん	秋刀魚の塩焼きおろしだれ 野菜の赤じそがけ なめこのみそ汁	牛乳,さんま,豆腐,みそ	米	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ゆか り,なめこ	620	24.3
28	金	牛乳	米粉パン	青菜とトマトのスープ カリカリチキンカツ コーンサラダ 2色ゼリー	牛乳,鶏肉,豆乳,けずり 節,ベーコン,アガー	米粉パン,でんぶん,コーン フレーク,さとう,油	こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,トマト,だ いこん,えのきたけ,モロヘイヤ,りんごジュース	627	30.9

◎ 学校行事等の都合により、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	635	24.3
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650*	24.0

※学校給食実施基準の一部改正され、エネルギーは640kcalから650kcalへ変更されました。  
(平成30年8月1日施行)



備蓄食の見直しを!



最低限、備えておきたい物

