



2がつ こんだてひょう



平成29年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのもとになるたべもの	ちからのもとになるたべもの	ちょうじをとのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	水 牛乳	ごはん のりの佃煮	肉じゃが みそドレサラダ	牛乳,のり(佃煮用), 豚肉,みそ	米,さとう,油, こんにやく, じゃがいも,ごま油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, だいこん,キャベツ,こまつな	kcal 666	g 21.0
2	木 牛乳	ごはん	豆腐の五目煮 もやしのごま風味 果物	牛乳,鶏肉, えび,豆腐	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, 白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,はくさい, チンゲンサイ,もやし,なら,ネーブル	590	26.1
3	金 牛乳	★節分献立★ 節分ごはん	いわしの南部焼き 切干大根と小松菜のおひたし かきたま汁	牛乳,大豆, いわし,卵	米,もち米,ごま油, 白すりごま,黒ごま, 白ごま,でんぷん	にんじん,しいたけ,さやいんげん, しょうが,切干大根,もやし, ホールコーン,こまつな, たまねぎ,しめじ,えのき	601	26.2
6	月 牛乳	ごはん	鱈のプロバンスソース 花野菜サラダ マカロニスープ	牛乳,たら,ベーコン	米,油,小麦粉, さとう,マカロニ	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ, にんじん,カリフラワー,ブロッコリー, キャベツ,りんご,セロリー,こまつな	647	27.2
7	火 牛乳	あんかけ チャーハン	大根のピリ辛漬け 果物	牛乳,卵,豚肉	油,米,麦,さとう, でんぷん,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ, しいたけ,はくさい,チンゲンサイ, だいこん,オレンジ	573	19.3
8	水 牛乳	★世界の料理(クアアチア)★ ガーリックフランス	魚介のプーザラ シーフードサラダ	牛乳,ベーコン,たら, えび,あさり,いか	ソフトフランスパン,バター, じゃがいも,油,さとう	にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,かぶ,ホールトマト, ホールコーン,キャベツ, こまつな,きゅうり	692	30.0
9	木 牛乳	かき揚げ うどん	煮びたし 焼き芋	牛乳,出し昆布,いか, めかぶ,大豆,油揚げ	うどん,さとう,油, 小麦粉,さつまいも	しいたけ,にんじん, 長ねぎ,ごぼう,たまねぎ, はくさい,こまつな	651	21.0
10	金 牛乳	中華まぜごはん	えびたま ザーサイスープ	牛乳,豚肉,油揚げ, 大豆,えび,卵,鶏肉	米,麦,油,ごま油, さとう,でんぷん, はるさめ	しいたけ,たけのこ,にんじん, たまねぎ,なら,しょうが,にんにく, もやし,ザーサイ,長ねぎ, チンゲンサイ	655	30.0
13	月 牛乳	鶏肉のうま煮丼	みだくさん汁 果物	牛乳,鶏肉,油揚げ, みそ,わかめ	米,麦,油,こんにやく, さとう,でんぷん, じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい, しめじ,こまつな,ごぼう,だいこん, ぼんかん	621	21.5
14	火 牛乳	チキンライス	青菜のスープ ブラウニー	牛乳,鶏肉,豆乳	米,麦,油,バター, 小麦粉,さとう, チョコレート	にんにく,赤パプリカ,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ,にんじん, ホールコーン,チンゲンサイ	685	20.5
15	水 牛乳	ごはん	鯖の韓国風焼き ナムル わかめスープ	牛乳,さば,鶏肉, 豆腐,わかめ	米,さとう,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,もやし,にんじん, こまつな,長ねぎ	631	27.6
16	木 牛乳	とびうおミートスパ	たまごのスープ りんごのハニーサラダ	牛乳,ベーコン, とびうお,豚肉, レンズまめ,卵	スパゲッティ, オリーブ油,さとう, でんぷん,はちみつ,油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト,えのき, パセリ,ホールコーン,クリームコーン, こまつな,キャベツ,かぶ,きゅうり,りんご	680	28.7
17	金 牛乳	☆食育の日☆ 早稲田みょうが 入りちらし寿司	すまし汁 いんげん豆の和風プリン	牛乳,出し昆布,鶏肉, 油揚げ,刻みのり, 豆腐,寒天,きな粉,豆乳, 白いんげん豆ペースト	米,さとう,油, 白ごま,黒砂糖	にんじん,ごぼう,かんぴょう,しいたけ, れんこん,早稲田みょうが,たけ,えのき, 長ねぎ,ほうれんそう	667	24.0
20	月 牛乳	ひじきごはん	野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳,大豆,ひじき, ちりめんじゃこ,みそ, 花かつお,豚肩,みそ	米,麦,油,バター, さとう,白練りごま, ごま油,こんにやく, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, もやし,こまつな,キャベツ,ごぼう, だいこん,長ねぎ	615	25.6
21	火 牛乳	★世界の料理(スリランカ)★ ピリヤニ	カトレット スリランカ風野菜スープ	牛乳,ヨーグルト,鶏肉, かつお	米,麦,油,バター, じゃがいも,小麦粉, パン粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, 赤ピーマン,トマトピューレ, セロリー,にんじん,キャベツ, ホールトマト,さやいんげん,長ねぎ	655	20.0
22	水 牛乳	しょうゆラーメン	白菜の甘酢漬け じゃがいもとツナのぎょうぎ	牛乳,豚肉,厚けずり, 大豆,ツナ,チーズ	中華めん,ごま油,油, さとう,じゃがいも, ぎょうぎの皮	しょうが,にんにく,にんじん, 長ねぎ,もやし, こまつな,はくさい,たまねぎ, ホールコーン	613	24.5
23	木 牛乳	おろし豚丼	即席漬け みそ汁	牛乳,豚肉, みそ,油揚げ	米,麦,油, さとう,さといも	にんにく,たまねぎ,にんじん, 長ねぎ,だいこん,キャベツ, きゅうり,しょうが,こまつな	645	25.2
24	金 牛乳	ミルククリームパン	コーンサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳,生クリーム, 練乳,豆乳	ココアパン,さとう, コーンスターチ,油, バター,小麦粉, じゃがいも	にんじん,こまつな,キャベツ, ホールコーン,たまねぎ, かぼちゃ,りんご	678	19.0
27	月 牛乳	ごはん	手作りしゅうまい 春雨サラダ 白菜のスープ	牛乳,豚肉,豚レバー, 鶏もも肉,豆腐	米,さとう,でんぷん, ごま油,しゅうまいの皮, はるさめ,油	たまねぎ,長ねぎ,しいたけ, しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,はくさい,こまつな	614	21.0
28	火 発酵乳	☆四つし給食☆ ターメリックライス	ドライカレー ゆでブロッコリー 果物	ジョアストロベリー,豚肉, 豚レバー,大豆	米,麦,油,オリーブ油, 小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールコーン,グリーンピース, ブロッコリー,清見オレンジ	670	21.4
2月分 一日あたりの平均							642	24.0
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							640	24.0

◎ 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。