



9月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立愛日小学校

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	牛乳 ごはん 鯖の照り焼き きのこと野菜の炒め物 根菜のみそ汁		さわら 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 三温糖 でんぷん こんにやく 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ にんにく しめじ キャベツ ごぼう だいこん	603	26.1
2 水	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き ジュリエンスープ		鶏肉 ピザチーズ ベーコン 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ マッシュルーム缶 たまねぎ グリーンピース セロリ キャベツ	635	21.5
3 木	牛乳 五目あんかけそば 大学いも		豚肉 いか 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん さつまいも 水あめ 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし	664	21.8
4 金	牛乳 きんぴらごはん じゃがいも炒め 五目白玉汁		豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 白玉粉 こんにやく じゃがいも でんぷん 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう グリンピース たまねぎ 干し椎茸	630	21.7
7 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 白菜のみそ汁 くだもの(梨)		豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 焼き麩 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ はくさい 梨	606	22.3
8 火	【しんじゅく野菜の日】牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ 野菜たっぷりわかめサラダ		ベーコン 豚肉 大豆 わかめ 生クリーム 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 油 バター ごま	にんじん パセリ トマトピューレ グリンピース にんにく セロリ たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン缶	614	24.1
9 水	【重陽の節句】牛乳 菊花ごはん 白身魚の香り揚げ ボン酢ドレサラダ 豆腐のすまし汁		白糸だら 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ あおのり 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ	610	25.4
10 木	牛乳 照り焼きチキンバーガー フライドポテト 姫とうがんとコーンのスープ		鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	二つ折りパン 三温糖 でんぷん じゃがいも 油	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ 姫とうがん ホールコーン缶 クリームコーン缶	615	23.3
11 金	牛乳 長崎ちゃんぽん ジャンボぎょうざ		豚肉 むきえび いか かまぼこ 牛乳	ちゃんぽんめん 小麦粉 ぎょうざの皮 油	にんじん チンゲンサイ にら しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ	628	31.0
14 月	牛乳 ココアパン ポテトのピザソース焼き ミネストローネ くだもの(梨)		ベーコン ロースハム 白いんげん豆 ピザチーズ 牛乳	ココアパン じゃがいも ジェラマカロニ 三温糖 油	にんじん トマトピューレ ホールトマト缶 パセリ たまねぎ セロリ キャベツ 梨	615	22.7
15 火	牛乳 鶏飯 はがつおのねぎみそ焼き 野菜のごまびたし		卵 鶏肉 はがつお みそ 牛乳	米 麦 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが 干し椎茸 れんこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ	600	31.7
16 水	牛乳 ドライカレー きゅうりのサラダ		豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ピーマン ホールトマト缶 きゅうり たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ	622	18.5
17 木	【伊那市きのご給食】牛乳 きのこごはん ぎせい豆腐 じゃがいものみそ汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ ひじき わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース しめじ えのきたけ 干し椎茸 たまねぎ	645	27.2
18 金	牛乳 回鍋肉丼 大根ときゅうりのピリ辛漬け ビーフンスープ		豚肉 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 ビーフン 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ きゅうり だいこん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	617	18.9
23 水	【お彼岸】牛乳 きのこうどん 野菜ごまあえ きな粉おはぎ		豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	うどん 米 もち米 三温糖 油 ごま	にんじん ほうれんそう きゅうり 干し椎茸 たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ キャベツ もやし	603	22.7
24 木	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ オレンジゼリー		豚肉 ベーコン わかめ 粉寒天 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ えのきたけ オレンジジュース	635	21.3
25 金	牛乳 わかめごはん さんまの塩焼き ひじきいりおひたし 大根のみそ汁		さんま 大豆 油揚げ みそ 花かつお わかめ ひじき 牛乳	米 麦 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう もやし だいこん 長ねぎ	639	25.9
28 月	牛乳 キャロットライス ポークストロガノフ ポテトと野菜のスープ		豚肉 ベーコン 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ	619	19.3
29 火	牛乳 じゃこごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜おひたし		油揚げ 豚肉 焼き竹輪 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも でんぷん 油	にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし	615	24.3
30 水	牛乳 秋なすの麻婆丼 春雨の炒め物 豆腐と野菜のスープ		豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 春雨 でんぷん 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 長ねぎ なす もやし たまねぎ	654	21.7
◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						9月分 一日あたりの平均	623 23.6



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0
------------------------	-----	------

