

# 8・9月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	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)
8/27	火	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし 冷凍みかん	672	22.6
28	水	牛乳 麦ごはん ごま油香るのりふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 生揚げ みそ もみのり 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 春雨 油 ごま油 白ごま	にんじん ビーマン にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり もやし	632	26.4
29	木	牛乳 じゃごはん 魚の西京焼き 野菜からしじょうゆ けんちん汁	油揚げ みなみかごかます 西京みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 油	にんじん さやえんどう ほうれんそう こまつな えのきたけ キャベツ しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ	617	30.9
30	金	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスゲティ オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー	ベーコン ツナ 粉寒天 牛乳	スパゲッティ 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 こまつな なす ブロッコリー たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし オレンジジュース	628	24.7
9/2	月	牛乳 冷やしきざみきつねうどん 竹輪の二色揚げ りんごゼリー	油揚げ 焼き竹輪 わかめ あおのり 粉寒天 牛乳	うどん 赤ざらめ 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 黒ごま	にんじん こまつな 長ねぎ しめじ りんごジュース	623	25.3
3	火	牛乳 あんかけチャーハン 中華風サラダ えのきとわかめのスープ	卵 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 でんぶん 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな 長ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	598	23.4
4	水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 大根ときゅうりの梅ごまあえ 五目白玉汁	鶏肉 高野豆腐 豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 白玉粉 でんぶん 油 白ごま	にんじん こまつな グリンピース しょうが 長ねぎ 干し椎茸 しめじ だいこん きゅうり たまねぎ 梅干し	619	26.6
5	木	ジョア ニつ折りパン ひじき入りコロケ フレンチサラダ たまごと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 卵 ひじき 発酵乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク パン粉 でんぶん 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	601	23.3
6	金	牛乳 マーボー丼 かみかみ中華風サラダ くだもの(梨)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり ホールコーン缶 梨	607	24.8
9	月	【重陽の節句】牛乳 菊花ずし 魚の香り揚げ 冬瓜のすまし汁 くだもの(冷凍みかん)	鶏肉 鮭 かまぼこ 豆腐 あおのり 牛乳	米 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 菊のり れんこん かんぴょう 干し椎茸 しめじ とうがん 長ねぎ 冷凍みかん	648	29.2
10	火	【本から飛び出したメニュー①】牛乳 コーンピラフ 大麦のスープ きんぎょのフルーツポンチ (きんぎょがにげた)	鶏肉 豚肉 粉寒天 牛乳	米 麦 じゃがいも 押麦 三温糖 油	にんじん こまつな グリンピース たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 セロリ キャベツ ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 みかん缶	604	20.5
11	水	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 こかけ(熊本・大分の料理)	さば みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 米粉 じゃがいも 油	にんじん ゴーヤ かぼちゃ こまつな なす たまねぎ	616	26.9
12	木	牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ トックススープ	豚肉 卵 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 トック 油 ごま油 白ごま	にんじん ビーマン こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい だいこん 白菜キムチ	590	21.9
13	金	牛乳 五目あんかけそば たまごスープ スイートポテト	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぶん さつまいも はちみつ 油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし ホールコーン缶	625	24.8
17	火	【十五夜】牛乳 十五夜炊き込みごはん 鶏肉とさといもの煮物 あおさのみそ汁 黄金のお月見団子	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ あおのり 牛乳	米 もち米 こんにやく さといも 三温糖 でんぶん 白玉粉 油	にんじん さやいんげん かぼちゃ グリンピース しめじ たけのこ はくさい 長ねぎ	610	24.1
18	水	牛乳 ハヤシライス 鉄骨サラダ くだもの(梨)	豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん ホールトマト缶 トマトビュール パセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし 梨	631	20.0
19	木	【彼岸入り】牛乳 きのごうどん 野菜のごまあえ おはぎ	豚肉 油揚げ かまぼこ 小豆 牛乳	うどん 三温糖 米 もち米 白ごま	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 しめじ えのきたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	590	26.6
20	金	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ 玉子焼きあんかけ 野菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ 粉かつお わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ れんこん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	599	28.3
24	火	牛乳 ピザトースト 野菜とおいものサラダ レンズ豆のスープ	ベーコン ロースハム 豚肉 レンズ豆 ピザチーズ 牛乳	食パン 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ビーマン ホールトマト缶 パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン缶 りんご	581	27.2
25	水	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト 冬瓜とコーンのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも でんぶん 油	にんじん パセリ グリンピース マッシュルーム缶 たまねぎ とうがん ホールコーン缶 クリームコーン缶	624	23.7
26	木	牛乳 鮭茶漬け 高野豆腐入り肉じゃが 五目きんぴら	塩鮭 豚肉 高野豆腐 焼き竹輪 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも 三温糖 油 白ごま	にんじん 万能ねぎ さやいんげん グリンピース たまねぎ ごぼう	584	27.0
27	金	【本から飛び出したメニュー②】牛乳 ジャージャーめん 中華風たまごスープ おかしな目玉焼き (おしゃべりなたまごやき)	豚肉 みそ 豆腐 卵 粉寒天 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ 黄桃缶	596	28.1
30	月	【タイ料理】牛乳 ライス タイ風スープカレー ヤムウンセン マンゴープリン	鶏肉 豆乳 むきえび 豆乳クリーム 粉寒天 牛乳	米 じゃがいも 米粉 春雨 三温糖 油	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ トマト セロリ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし きゅうり レモン果汁 マンゴービュール	626	22.7

◎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。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	614	25.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0