



# 8・9月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立花園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/26	木	○ ポークカレーライス 海藻サラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ピザ用チーズ ひじき わかめ	米 麦 こむぎ粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ くだもの	692	21.5
27	金	○ 麦ごはん 厚あげのみそ煮 わかめとツナのあえもの	牛乳 生あげ ぶた肉 わかめ ツナ みそ	米 麦 かたくり粉 さとう 油	にんじん こまつな ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 長ねぎ 切り干しだいこん ホールコーン	684	27.1
30	月	○ 【宮崎県の料理】 麦ごはん チキン南蛮 おかかあえ 冷や汁	牛乳 とり肉 たまご かつ おぶし みそ	米 麦 かたくり粉 さとう マヨネーズ 油 ごま	にんじん こまつな パセリ しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり なす みょうが 長ねぎ	710	27.8
31	火	○ 【野菜(831)の日】 ホイコーロー丼 はるさめサラダ おひさまゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ 粉か んてん	米 麦 かたくり粉 はるさ め さとう 油 ごま油	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし オレンジジュース レモン	655	22.6
9/1	水	○ スタミナサラダうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ 青のり	冷凍うどん こむぎ粉 さ とう 油 ごま	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく もやし キャベツ さやいんげん	613	24.2
2	木	○ チキンピラフ ポテトオムレツ キャベツスープ	牛乳 ベーコン とり肉 た まご ぶた肉	米 麦 じゃがいも パター 油	にんじん にんにく たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム 缶 グリンピース	644	25.4
3	金	○ 麦ごはん 魚のねぎみそ焼き 切り干しだいこんの煮物 冬瓜とモロヘイヤのスープ	牛乳 さわら 油あげ とり肉 とうふ みそ	米 麦 さとう 油	にんじん モロヘイヤ しょうが 切り干しだいこん とうが ん えのきたけ 長ねぎ さやいんげん	628	30.0
6	月	○ 豚キムチ丼 ワンタンサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ わか め 粉かんでん	米 麦 さとう かたくり粉 ワンタンの皮 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな なら にんにく たまねぎ 白菜 キムチ キャベツ もやし 長ねぎ グレープジュース	650	20.7
7	火	○ 発酵乳 赤じそごはん カレーコロッケ ナムル みそ汁	シヨア(プレーン) ぶた肉 とうふ わかめ みそ	米 麦 じゃがいも マッ シュポテト こむぎ粉 パン 粉 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ ゆかり	633	20.9
8	水	○ 黒ごとうパン トマトシチュー ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 金時めめ ツ ナ	黒砂糖パン じゃがいも こ むぎ粉 さとう パター 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし さやいんげん りんご	655	23.7
9	木	○ 【重陽の節句】 菊花ずし 冬瓜の煮もの 野菜のごまびたし	牛乳 とり肉 油あげ	米 かたくり粉 さとう ごま	にんじん こまつな れんこん 干しいたけ とうが ん もやし キャベツ さやいんげん 菊のり	580	22.7
10	金	○ チャーハン きびなごの南蛮づけ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび た まご きびなご とり肉 わか め	米 麦 こむぎ粉 かたくり 粉 さとう 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし グリンピース 赤とうがらし	643	25.7
13	月	○ ハヤシライス ひよこまめのサラダ くだもの	牛乳 生クリーム ぶた肉 ひよこまめ	米 麦 こむぎ粉 じゃがい も さとう パター 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ くだもの	658	20.6
14	火	○ 【東京都水産物きはだまぐろ使用】 麦ごはん まぐろのノルウェー風 野菜のポン酢あえ けんちん汁	牛乳 きはだまぐろ かつお ぶし とり肉 とうふ みそ	米 麦 かたくり粉 さとう 三温糖 こんにやく 油 ご ま	にんじん こまつな しょうが はくさい もやし ごぼう だいこん 長ねぎ かぼす	612	26.8
15	水	○ 【ドイツ料理】 カリーヴォルスト キャベツのマリネ カルトフェルズuppe(じゃがいものスープ)	牛乳 ウィンナー ベーコン とり肉	コッペパン じゃがいも さ とう 油	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン 長ねぎ レモン	585	21.8
16	木	○ ソースやきそば ならたまスープ サーターアンダギー	牛乳 ぶた肉 とり肉 たま ご 青のり	蒸し中華めん かたくり粉 こむぎ粉 黒ごとう 油	にんじん なら たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	627	21.3
17	金	○ 深川めし 高野どうふの卵とじ すまし汁	牛乳 あさりむき身 とり肉 高野どうふ たまご とうふ	米 麦 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう 干し しいたけ えのきたけ 長ねぎ グリンピース	579	26.9
21	火	○ 【十五夜】 十五夜たきこみごはん 焼きししゃも みそ汁 お月見だんご	牛乳 とり肉 だいたい 油あ げ ししゃも とうふ みそ	米 もち米 さともいも さ とう しらたま粉 かたくり粉	にんじん こまつな 干しいたけ しめじ もやし だいこん 長ねぎ さやいんげん	600	24.0
22	水	○ 麦ごはん のりのつくた煮 じゃがいものカレー煮 かみかみサラダ	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃ こ 干しのり	米 麦 じゃがいも さ とう こんにやく 油	にんじん しょうが たまねぎ れんこん キャベツ 切り干し だいこん さやいんげん	664	23.7
24	金	○ 【お彼岸】 五目うどん みそドレサラダ きなこおはぎ	牛乳 ぶた肉 油あげ み そ きなこ	冷凍うどん 米 もち米 か たくり粉 さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ 長ねぎ	662	23.7
27	月	○ さんまごはん ひじき煮 みそ汁	牛乳 さんま ひじき だい ず 油あげ みそ	米 麦 さつまいも こんに やく かたくり粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう 干し しいたけ えのきたけ さやいんげん	687	23.3
28	火	○ สปาゲッティナポリタンソース ポテトサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉 チーズ	สปาゲッティ じゃがいも さ とう パター 油	にんじん ビーマン ホールトマト たまねぎ セロリ マッシュ ルーム缶 きゅうり くだもの	613	22.2
29	水	○ 麦ごはん さばの南部焼き 野菜のからしあえ かきたま汁	牛乳 さば たまご みそ	米 麦 かたくり粉 さ とう ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ	619	26.4
30	木	○ マーボー豆腐丼 華風づけ あんにんゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ 粉かんでん	米 麦 かたくり粉 さ とう 油 ごま油	にんじん なら しょうが にんにく 干しいたけ た けのこ(水煮) 長ねぎ きゅうり だいこん	619	23.0

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数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

638 24.0



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0