

8・9月学校給食献立予定表

令和6年		新宿区立花園小学校				
実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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 たんぱく質
8 / 27	火	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ すいか	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りょくとうもやし キャベツ すいか	685 kcal 23.4 g
28	水	わかめごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 わかめ 鶏肉 かつおけずり節 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく	にんにく りんご 長ねぎ レモン果汁 こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん	586 kcal 25.3 g
29	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ポテトとひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこめ	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 じゃがいも	にんじん 干しいたけ りょくとうもやし 長ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	592 kcal 24.0 g
30	金	麦ご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 芽ひじき	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン きゅうり りょくとうもやし コーン	605 kcal 25.8 g
9 / 2	月	【防災の日(9月1日)】 ごはん 牛乳 さばのごまつけ焼き 切り干し大根の和え物 すいとん	牛乳 さば かつおけずり 節 鶏肉 油揚げ	米 白ごま 小麦粉	しょうが 切干し大根 りょくとうもやし にんじん コーン キャベツ たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	632 kcal 27.7 g
3	火	ごはん 牛乳 高野豆腐入り肉じゃが おかか梅肉和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 かつおけずり 節 高野豆腐 粉かつお	米 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ りょくとうもやし こまつな ねり梅 みかん	571 kcal 20.6 g
4	水	和風きのこスパゲッティ 牛乳 海そうサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 かつおけずり節 芽ひじき わかめ	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ えのきたけ ビーマン りょくとうもやし キャベツ レーズン	651 kcal 25.9 g
5	木	麦ごはん 牛乳 さつまいものコロッケ キャベツの赤しそ和え ひめどうがんのすまし汁	牛乳 豚肉 かつおけずり節	米 麦 さつまいも じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ゆかり ぶなしめじ とうがん 長ねぎ こまつな	615 kcal 16.9 g
6	金	ごはん 牛乳 手作り大豆ふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 粉かつお 大豆 鶏肉 かつおけずり節 みそ	米 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	592 kcal 21.9 g
9	月	【重陽の節句メニュー】 菊花ずし 牛乳 ちくわのいそべ揚げ さつまいものみそ汁	牛乳 昆布 鶏肉 焼き竹輪 あおのり かつおけずり節 みそ 油揚げ	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん さつまいも	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり(干し菊) さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	650 kcal 23.0 g
10	火	ミルクパン 牛乳 タンドリーフィッシュ じゃがいも入りサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 卵	ミルクパン さとう 油 じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	575 kcal 28.2 g
11	水	バターライス 牛乳 チリコンカン ワンタンのパリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 大豆	米 麦 バター 油 じゃがいも ワンタンの皮 さとう	パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり	602 kcal 21.8 g
12	木	ジャージャーめん 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え あんなんフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ロースハム 粉寒天 豆乳	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぶん じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ りょくとうもやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 りんご缶	633 kcal 25.2 g
13	金	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 りんご	牛乳 豚肉 いか 大豆 高野豆腐 かえりじゃこ あおのり	米 麦 油 でんぶん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ りんご	606 kcal 28.2 g
17	火	【十五夜】 十五夜炊き込みごはん 牛乳 ししゃもの香味焼き 玉ねぎのみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも かつおけずり節 みそ 豆腐	米 もち米 油 さつまいも さとう 白ごま ごま油 白玉粉 でんぶん	にんじん ぶなしめじ さやいんげん にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	605 kcal 26.6 g
18	水	マーボー豆腐丼 牛乳 はりはりサラダ 巨峰	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ ロースハム	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ にら キャベツ きゅうり 切干し大根 巨峰	616 kcal 25.8 g
19	木	セサミトースト 牛乳 秋のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター はちみつ 白ごま 油 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ りんご	622 kcal 21.5 g
20	金	【秋のお彼岸】 わかめうどん 牛乳 野菜のおかか和え きな粉おはぎ	牛乳 かつおけずり節 豚肉 油揚げ わかめ 糸削り きな粉	冷凍うどん 油 さとう ごま油 もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	590 kcal 22.2 g
24	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 大豆のサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 むきえび 粉チーズ 大豆 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ オレンジジュース みかん缶	645 kcal 26.8 g
25	水	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 大根ともやしのみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 かつおけずり節 みそ	米 さとう でんぶん 油 じゃがいも つきこんにゃく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん りょくとうもやし 長ねぎ こまつな	590 kcal 27.1 g
26	木	黒砂糖パン 牛乳 3種のおいもグラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	594 kcal 26.8 g
27	金	ジャンバラヤ 牛乳 パンプキンサラダ ニューイングランド風クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげんまめ あさりむきみ 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ マッシュルーム にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	663 kcal 25.4 g
30	月	ごはん 牛乳 卵焼きあんかけ 豆乳仕立てのみそ汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 卵 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん はくさい レモン(果汁)	602 kcal 24.4 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。



	エネルギー	たんぱく質
8・9月分 一日あたりの平均	614	24.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0