# 20	************************************	計和6 実施日			材料名	新宿区立才	栄養
	ためかごはん 年間		献立名				エネルキ
************************************	### (	火7		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 グリンピース りょくとうもやし キャベツ すいか	685 kg 23.4 g
	************************************	8 水	とり肉のバーベキューソース焼き	かつおけずり節 油揚げ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく	こまつな りょくとうもやし にんじん	586 kc 25.3 g
会 元	会 東上版 年記	9 木	きなこ揚げパン 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこまめ	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 じゃがいも	りょくとうもやし 長ねぎ	592 kg 24.0 g
「飲み (1941年)   19	国政の日19月1日   日本	金	まだ はん ぎゅうにゅう <b>麦ご飯 牛乳</b>	芽ひじき	ごま油 白ごま	干ししいたけ キャベツ ピーマン きゅうり りょくとうもやし コーン	605 k 25.8 g
************************************	□ はし、金剛	月	ではん 牛乳 もばのごまつけ焼き 切り生し大根の和え物		米 白ごま 小麦粉	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	632 k 27.7 g
# 2000年 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	# 高元サカラグ 裏砂幅高にいり   # 表 では、	火	ごはん 学乳 高野豆腐入り肉じゃが おかか梅肉和え	牛乳 豚肉 かつおけずり 節 高野豆腐 粉かつお		キャベツ りょくとうもやし	571 k 20.6 g
# 大きのよいものコロック キャベツの添しそ和ス	# 大きっぱいんつコロッケ キャベツの楽しそ初れ	水	<sub>わふう</sub> 和風きのこスパゲッティ 牛乳	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	えのきたけ ピーマン りょくとうもやし キャベツ	651 k 25.9 g
## 8かつお 大型 ## 20-25 ***	世 に	木	さつまいものコロッケ キャベツの赤しそ和え	牛乳 豚肉 かつおけずり節	油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	キャベツ ゆかり ぶなしめじ	615 k 16.9 g
(主義の番句メニュー)	「	金	ごはん 作乳 デ作り大豆ふりかけ 輩ふと野菜のうま煮	鶏肉 かつおけずり節			592 l 21.9 g
ましかパン 牛乳   スタンドリーフィッシュ じゃがいも入りサラダ   ボーコン 類	マーバーコン 類	月	【 <b>宣傳の節句メニュー】</b> 東京の 東京の 東京の 東京の 東京の 東京の 東京の 東京の	焼き竹輪 あおのり かつおけずり節 みそ	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん さつまいも	干ししいたけ 菊のり(干し菊) さやいんげん たまねぎ	650 l 23.0 g
# ボーン・	# 中乳 ペーコン 原内	火	タンドリーフィッシュ じゃがいも入りサラダ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 卵		にんじん きゅうり キャベツ	575 l 28.2
ジャージャーめん 年乳   ロースバム 粉寒天 豆乳   さとう でんぷん   にんじん 干ししいたけ   長むぎ   たとうもんし 声ものり   おかん 黄葉魚 りんご   日本   新原画 かりりしゃ   おおり   日本   大豆   本乳   新原画 かりりしゃ   おおり   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	プースハム   世界   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	水	パターライス 牛乳	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	ホールトマト マッシュルーム	602 1
会 中華井 年乳	### 年乳	木	じゃがいもの中華風ごま和え		油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 白ごま	にんじん 干ししいたけ 長ねぎ りょくとうもやし きゅうり	633 l 25.2 g
Lしゃもの	Leve	金	中華丼 牛乳	高野豆腐 かえりじゃこ	米 麦 油 でんぶん ごま油	たけのこ 干ししいたけ はくさい	606 I 28.2
水         マーボー豆腐丼 作乳 は切はりサラダ 自峰         キ乳、豚肉 みそ 豆腐 ロースハム         米 妻 油 さとう でんぶん にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ らにんに ハモ しいいたけ たまねぎ にら、キャベツ きゅうり 切干し大根 目峰 生クリーム         616 と5.8           木 ヤサミトースト 半乳。 数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 パター はちみつ 自ごま 油 小麦粉 さつまいも さとう 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         522 21.5           【秋のお飯単】 かわめうどん 半乳。 野菜のおかか和え きな粉おはぎ         中乳、かつおけずり節 豚肉 油揚げ わかめ 糸削り きな粉         ※ 油 パター 小麦粉 さとう でま油 もち※ 米         干しいたけ にんじん たまねぎ それマツ きゅうり りんご ままねぎ だいこん キャベツ きゅうり         550 22.2           火 大豆のサラダ つぶつぶみかんゼリー         キ乳、ベーコン 立はん 半乳。 かつおけずり節 みそ         ※ 油 パター 小麦粉 さとう がっおけずり節 みそ         にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ 26.8         564 26.8           木 鎌砂糖パン 半乳。 酸糖が、2 半乳。 減極のおいもグラタン 野菜スープ         キ乳、豚肉 大豆 チーズ 鶏肉         無砂糖パン 油 じゃがいも さといも さつまいも もっまいも ですいしたんじん えのきたけ キャベツ こまつな         したんにく たまねぎ マッシュルーム たんじん えのきたけ キャベツ こまつな         594 26.8           エーイングランド風クラムチャウダー         キ乳、鶏肉 かっおけずり節 あさりむきみ 生クリーム いたいけっシャーツター コにはん 半乳。 かっおけずり節 豚肉 油湯げ みそ 豆乳、粉寒天         ※ 麦 油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも こんにゃく じゃがいも こんにゃく じゃがいも はくさい 長ねぎ レモン (果汁)         602 24.4	# 中乳 豚肉 みそ 豆腐 ** 素 油 さとう でんぶん にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にも キャベッ きゅうり 切したけ たまねぎ ロースハム はりはりサラダ 巨峰	火	たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。	ししゃも かつおけずり節 みそ	さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	605 l 26.6
木 セサミトースト 本事。         キ乳 鶏肉 生クリーム         食パン パター はちみつ しごま油 油 小麦粉 さつまいも エリンギ ブロッコリー さとう ブロッコリー サラダ クジーム ともな かかめうどん 本事。         たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー きんじん たまねぎ フッシュルーム キャベッ りんご かかめうどん 本事。         たまねぎ だいこん キャベッ きゅうり とこえび 粉チーズ 大豆 のサラダ つぶつぶみかん せり とうび みかん と まんじん でまっな キャベッ オレンジジュース みかん 佐 サ乳 かつおけずり節 みそ かっかけいものきんぴら炒め 大根ともやしのみそ汁         米 さとう でんぷん 油 じゃがいも つきこんにゃく 白ごま かっかけいも できこんにゃく 白ごま かっかけいも できこん にんじん たまねぎ マッシュルーム がっからけずり節 みそ 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 クラン・「大根ともやしのみそ子」         キ乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ボールトマト パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム んのきたけ キャベッ こまっな かっかけずり節 みそ かっかけがりが みそ かっかけがりが みそ かっかけがりが みきりむきみ 生りリーム パブキンサラダ ニューイングランド風クラムチャウダー こはん 半乳 鶏肉 卵かおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 飲練天         本 油 はちみつ じゃがい も マッシュルーム にんじん たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト ボバブリカ きゅうり キャベッ かぼちゃ たまねぎ バセリ にんじん キャベッ かぼちゃ たまねぎ バセリ たんしん キャベッ かぼちゃ たまねぎ バセリ たんしん キャベッ かばちゃ たまねぎ パセリ カース・ア・ファン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	# 中乳 強肉 大豆 チース	水	マーボー豆腐丼 牛乳	ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう でんぷんごま油	にんじん 干ししいたけ たまねぎ にら キャベツ きゅうり	616 l 25.8
(教のお彼岸)	(取のお彼岸)	木	セサミトースト 牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	白ごま 油 小麦粉 さつまいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー	622 l 21.5
火         キャロットライスのクリームソースかけ 年乳         キ乳 ベーコン 鶏肉 むきえび 粉チーズ カリンジシュース かかん価 プリンピース こまつな キャベツ オレンジジュース みかん価 プリンピース こまつな キャベツ オレンジジュース みかん価 プリンピース こまつな キャベツ オレンジジュース みかん価 じゃがいも ごはん 年乳 かつおけずり節 みそ 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 かっぱっといし さつまいも さつまいも 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 オールトマト ボイブリカ カッシュルーム にんじん オールトマト ホイブリカ カッシュルーム にんじん オールトマト ホイブリカ かまが かっまけずり節 豚肉 温泉の 卵かつおけずり節 豚肉 油粉(チェーイングランド風クラムチャウダー こはん 年乳 鶏肉 卵かつおけずり節 豚肉 温泉の 卵かっまけずり節 豚肉 温泉の 卵かつおけずり節 豚肉 温泉の 卵かつおけずり節 豚肉 温泉の 卵かりが 日乳 化・サイフ・レイ・フェー・イングラン・エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	火       キャロットライスのクリームソースかけ 中乳 かきまび 粉まーズ 大豆 粉寒天 大豆 粉寒天 大豆 粉寒天 大豆 粉寒天 大豆 粉寒天 ヤ乳 かんん 神乳 が 大根ともやしのみそ汁       ** 油 バター 小麦粉 さとう グリンピース こまつな キャベッ オレンジュース みかんん 油 じゃがいも つきこんにゃく 白ごま じゃがいものきんびら炒め 大根ともやしのみそ汁       ** はん 半乳 かっおけずり節 みそ じゃがいも つきこんにゃく 白ごまいも じゃがいも さといも さつまいも さといも さつまいも さといも さつまいも ボールトアト パセリ にんじん えのきたけ キャベッ こまつな ポールトアト パセリ にんじん えのきたけ キャベッ こまつな はんじん えのきたけ キャベッ こまつな はんじん えのきたけ キャベッ こまつな かんげんまめ あさりむきみ 生クリーム がり かっちけずり節 豚肉 油場げ みそ 豆乳 粉寒天         ・ (スーノングリンピース みかん角 かっちけずり節 みそ かっちけずり節 みみ まが かっちけがしまみ 生クリーム かんげんまめ あさりむきみ 生クリーム がく 中乳 鶏肉 ポールトアト パセリ にんじん ネールトアト ポイリカー きゅうり キャベッ かぼちゃ たまねぎ パセリ こんじん ギ乳 かっちけずり節 豚肉 油場げ みそ 豆乳 粉寒天       ** 麦 油 はちみつ じゃがい 青んじん たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ パセリ たんじん からりがき たんじん でしゃがいも はくさい 長ねぎ レモン (果汁)         ・ (日本) ・ (日本	金	わかめうどん「牛乳」	豚肉 油揚げ わかめ		長ねぎ だいこん	590 l 22.2 g
中乳 さけ 豚肉 かつおけずり節 みそ	#乳 さけ 豚肉 かつおけずり節 みそ とう でんぶん 油 じゃがいも つきこんにゃく 白ごま 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 27.1 無砂糖パン 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 にんじん かっまいも 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 キャベッ こまつな 26.8 ジャンパラヤ 牛乳 りゅうり キャベッ かばらまめ 生クリーム 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 こはん 半乳 りゅうり キャベッ かばらや たまねぎ パセリ こばん 半乳 りゅうり キャベッ かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん ボールトマト 赤ボブリカ 黄バブリカ きゅうり キャベッ かぼちゃ たまねぎ パセリ にんしん キャベッ かぼちゃ たまねぎ パセリ にんしん キャベッ かばらゃ たまねぎ パセリ かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 粉寒天 カーシュスカッシュゼリー でもがいも はくさい 長ねぎ レモン (果汁) かっぱけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 粉寒天 カーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 thust	むきえび 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉 さとう	グリンピース こまつな キャベツ	645 l 26.8 g
木   黒砂糖パン 牛乳   3種のおいもグラタン   野菜スープ	果砂糖パン 牛乳   鶏肉   さといも さつまいも   ホールトマド パセリ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな   26.8   3種のおいもグラタン 野菜ス一プ   半乳 鶏肉 ベーコン いんげんまめ   カさりむきみ 生クリーム   米 麦 油 はちみつ じゃがい 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 ホパブリカ 黄ボブリカ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ   こにん 本乳   カでおけずり節 豚肉 かつおけずり節 豚肉   本表   カモ   カモ   カモ   東京   カモ   カモ   カモ   カモ   カモ   カモ   カモ   カ	水	ごはん 作乳 離の照り焼き じゃがいものきんぴら炒め		じゃがいも つきこんにゃく		590 l 27.1 s
ジャンハラヤ 午乳     いんげんまめ あさりむきみ 生クリーム パター 小麦粉     マッシュルーム にんじん ホールトマト 赤パブリカ 黄バブリカ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ こではん 牛乳 鶏肉 卵 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 粉寒天     *** 麦 油 さとう でんぶん にんじん たまねぎ れんこん はくさい 長ねぎ レモン (果汁)	### 1	木	3種のおいもグラタン 野菜スープ	鶏肉	さといも さつまいも	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 l 26.8 g
ここばん 牛乳	こになん 年乳	金	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	いんげんまめ あさりむきみ 生クリーム	も バター 小麦粉	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 l 25.4 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。	<b>村品の都合により食材が変更になる場合があります。                                    </b>		節焼きあんかけ 豆乳仕立てのみそ汁 レモンスカッシュゼリー	かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 粉寒天	こんにゃく じゃがいも	はくさい	602 l 24.4 g
	利品の都合により食材が変更になる場合があります。 ・ 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	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	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		26.0	