□ 報	令和 実施				材料名	新宿区立花	栄養値
次 二字を分析 一入	Ħ	曜	献立名		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
2 × トランドレラフィキョ 2 × トランドレラフスサラダ	1		だいず やまい		白ごま 油 じゃがいも		572 kcal 22.7 g
	2	水	さつまいもチップスサラダ	むきえび あさりむきみ		マッシュルーム こまつな キャベツ セロリ	571 kcal 20.5 g
	3	木	みそラーメン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 だいず こぎかな に	かえり煮干し	冷凍ラーメン ごま油 油 白ごま 小麦粉 さとう	りょくとうもやし キャベツ コーン 長ねぎ にら	585 kcal 27.5 g
	4	金	さばの塩こうじ焼き きんぴらレンコン	さつま揚げ かつお節 豆腐		さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな	589 kcal 27.6 g
8 火 ヒヤトースト 年乳	7	月	鮮のフライ キャベツとコーンのソテー	かつお節 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも		638 kcal 27.7 g
東大田植園内にかが 野菜のおろし和え 単生のかん 本見、	8	火		ピザチーズ 生クリーム	じゃがいも	ム ピーマン コーン パセリ こ まつな キャベツ にんじん りょ	598 kcal 24.4 g
本 トマトレッシングサラダ フレージョーグルト トマトレッシングサラダ フレージョーグルト トマトレッシングサラダ フレージョーグルト トマトレッシングサラダ フレージョーグルト トマトレッシングサラダ フレージョーグルト トマトレッシングサラダ トマトン 東京 カルさぎのあおのリズぶら 野菜のおひたし キ乳 東京 大平二変検査 フレージョーグルト 中乳 東京 東京 大平二変検査 フレージョーグルト 中乳 東京 大平二変検査 フレージョーグルト 中乳 東京 大平二変検査 フレージョーグルト 中乳 東京 大平二変検査 フレージョーグルト 中乳 東京 大平二変検査 フレージョーグルー 大平 フレージョーグルー 大平 フレージョーグルー フレーグー 東京 フレーグー フレーグ	9	水	うま塩肉じゃが 野菜のおろし和え	牛乳 豚肉 かつお節塩こうじ		ゆず りょくとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん	608 kcal 21.3 g
金	0		トマトドレッシングサラダ	ブレーンヨーグルト	米 麦 さとう 油	ん たまねぎ 干ししいたけ さや いんげん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ きゅうり りょくとうも やし トマト,黄桃缶 りんご缶 み	580 kcal 20.8 g
5 火 千兰夜秋き込みこはん 年乳 押し屋前 かかぶわかめ 豆腐 たったで こまっか 26.5 6 水 チャンときのこのカレーライス 中乳 じゃこサラダ かき りりんしゃこ かめ りりめんしゃこ かっちりりめんしゃこ かっちりりめんしゃこ かっちりりかんしゃこ かっちりりかんしゃこ かっちりりかんしゃこ かっちり かき にんじん こまっな キャベ ファリスとうもやし かき かっと話 屋橋 はちみつ 油 油 かきたまスープ がんづき 中乳 かっち 糸刷り しゃ 大き 単常 かっち 糸刷り しゃ 大き 単常 かっちのこまだれがらめ 野菜の水と酢和え どろめ汁 から	1		わかさぎのあおのり天ぷら	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ わかさぎ あおのり	さといも さとう でんぷん	干ししいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ	541 kcal 24.5 g
6 水 千乳 ときのこのカレーライス わかめのじゃこ おきか 自己語 シャ 「大人しん」 まなる にもしい エリ スター イ	5	火	十三夜炊き込みごはん 牛乳	押し豆腐 めかぶわかめ かつお節 昆布	米 もち米 栗 さとう 白ごま 油	えのきたけ はくさい 長ねぎ	579 kcal 26.9 g
7 本	6	水	MARIE AR	わかめ	小麦粉 白ごま	マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ にんじん こまつな キャベ	645 kcal 22.3 g
8 金 かつおのごまだれがらめ はますしからますします にんじん りょくとうもやし がぼす かつお前 見者 し	7	木		かつお節 昆布	でんぷん 小麦粉 上新粉 黒砂糖 はちみつ 油	うが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ えのきたけ コーン こまつな	671 kcal 24.5 g
11 月 ひじきのふりかけ 五目カレー煮 野菜のからしあえ ココアパン 作乳 次のからしあえ ココアパン 作乳 本乳 瀬肉 ビザチーズ 小麦粉 マカロニ でんぶん はくさい こまつな 22.5 でんぶん イーコンと白菜のスープ 本乳 豚肉 五番 大子ヤベツのレモンあえ はるさめスープ 本乳 豚肉 国東 エレカリ エレカル エレカリ エレカス ボーカリ エレカス ボーカリ エレカス ボーカリ エレカス ボーカリ エレカ エレカス ボーカリ エルカリ エルカリ エレカル エルカリ エルカリ	8	金	かつおのごまだれがらめ	かつお節 昆布 しらす干し みそ		にんじん りょくとうもやし	586 kcal 31.3 g
2 火 かぼちゃのグラタン ペーコンと白菜のスープ 牛乳 いわしすり身 鶏肉 アルフと白菜のスープ 米 でんぶん 白ごま でんぶん 白ごま でんじん じょうが 上き葉 ごまつな りょくとうもやし キャベッ だいこん 牛乳 いわしのさんが焼き かそ かつお節 大豆 豆腐 じゃがいも だいこん キャベッ だいこん キャス・カー・ファイラ りんご はん キャス・カー・ファイラ・サラダ りんご はん キャス・カー・ファイラ・サラダ りんご 中乳 豚肉 豆乳 いんげんまめ 卵 生り リムでんん グリンピース きゅうり りんご カー・カー・ファイ ボテトサラダ りんご 中乳 豚肉 頭肉 豆乳 いんげんまめ 卵 生り リムでん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム このきたけ フィッシュルーム このきたけ フィッシュルーム とう はるさめ ごま油 しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム かぼちゃ かばちゃ ヤキ乳 豚肉 鶏肉 黒砂 ボース・カー・マッシュルーム ととう はるさめ ごま油 しょうが にんじん キャベッ こまつな かばちゃ ヤキ乳 豚肉 鶏肉 米 麦油 かまり りんご こまつな かばちゃ キャベッのレモンあえ はるさめスープ 「繊制り斑糸色食」 ジョア 豚肉 生制げ ひよこまめ 竹輪 でんぶん ごま油 じゃがいも こまつな ブロッコリー マリカス 揚げ ゆでブロッコリー ヤ乳 豚肉 サーミックス 揚げ ゆでブロッコリー ヤ乳 豚肉 ひきえび 卵 ツナ 粉寒天 生クリーム エキャベッカス 最小で ゆっき 単風 ミルクゼリー キャーハン 牛乳 頭肉 生クリーム 黒砂糖パン キャベッカ 黄椒 でんじん きゅうり 黄椒 切木 大根の中華風 ミルクゼリー キャーハン エナリ カー・大根の中華風 ミルクゼリー キ乳 鶏肉 生クリーム 黒砂糖パン 油 バター 小麦砂 じゃがいも いまねぎ にんじん かぼちゃ ハナリカス サラダ リムじ キャベッカ リュくとう もやし にんじん きゅうり 黄椒 ちゃ かり ボイナリ キャベッカ リュくとう もやし にんじん かばちゃ ハナリカ マー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	1	月	ひじきのふりかけ 五曽カレー煮		つきこんにゃく じゃがいも	さやいんげん キャベツ	574 kcal 21.7 g
3 水 ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 野菜のごま和え 呉汁 みそ かつお節 大豆 豆腐 じゃがいも しそ葉 こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん 27.1 4 木 木 はん 牛乳 ボークストロガノフ ボテトサラダ りんご 牛乳 豚肉 ※ 変油 小麦粉 さとう じゃがいも なしら じんじん グリンピース きゅうり りんご こん キュートマト にんじん グリンピース きゅうり りんご セロリ にんじん たまねぎ エリ かっと がほちゃ 686 27.7 カイナー・ マッシュルーム よっき エリ いんげんまめ 卵 生 クリーム かぼちゃ カイナー・ マッシュルーム かぼちゃ 27.1 カイナー・ マッシュルーム かぼちゃ カイナー・ マッシュルーム かばちゃ カイナー・ マッシュルーム かぼちゃ カイナー・ マッシュルーム かぼちゃ カイナー・ マッシュルーム かばちゃ カイナー・ マッシュルーム かばちゅうり まる。 カート カート カート カイナー・ アーマッカー からいたい カート	2	火	かぼちゃのグラタン	ベーコン 豚肉 豆腐	小麦粉 マカロニ でんぶん		628 kcal 25.9 g
(こんじん グリンピース きゅうり りんご	3		やさい あ ごじる	みそ かつお節 大豆 豆腐	さとう 油 じゃがいも	しそ葉 こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん	575 kcal 27.1 g
6 土 中乳 野菜スープ パンプキンプリン キ乳 豚肉 鶏肉 ** 麦 油 小麦粉 パン粉 だいこん にんじん キャベッ レ きっち はるさめ ごま油 りょくとうもやし こまっな いまった にんじん キャベッ レ キャベッのレモンあえ はるさめスープ ** 麦 油 小麦粉 パン粉 だいこん にんじん キャベッ レ モン果汁 たけのこ えのきたけ りょくとうもやし こまっな いまった にんじん キャベッのときった にんじん まっか にんじん たまねぎ たけのこ こまっな ブロッコリー ** 麦 油 さとう にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまっな ブロッコリー 9 火 生揚げの中華 煮井 ジョア ミックス揚げ ゆでブロッコリー ** 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも いたいも たまねぎ たけのこ こまっな ブロッコリー ** 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも いたいしん きゅうり 貴桃 切干大根の中華風 ミルクゼリー ** 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも いだいん きゅうり 貴桃 佐田 にんじん かぼちゃ パメリー・マース サラダ しゃかい もさとう いたり はくとうもやし こんしん かぼちゃ パメリー・マース サラダ しゃかり しゃがいも さとう いたがり よくとうもやし きゅうり こまつな コーン ** 大・マーットソースサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4	木			じゃがいも	にんじん グリンピース きゅうり りんご	649 kcal 20.5 g
6 土 こはん 年乳 ヒレカツ さとう はるさめ ごま油 セン果汁 たけのこ えのきたけ りょくとうもやし こまつな 28.0 [統割り班給食] ジョア 豚肉 生揚げ ひよこまめ 竹輪 でんぶん ごま油 じゃがいも たけのこ こまつな ブロッコリー マックス揚げ ゆでブロッコリー キ乳 豚肉 むきえび 卵 ッナ 粉寒天 生クリーム カボ 大根の中華風 ミルクゼリー 本乳 歌の 生り かんじん かぼちゃ がたり にんじん かぼちゃ がたり にんじん かぼちゃ がたり にんじん かぼちゃ がたり たまねぎ にんしん かぼちゃ がたり キャベツ りょくとうもやし ことのか 第22.7 まかけ かきまび 卵 マナ 粉寒天 生クリーム 最砂糖パン 油 パター たまねぎ にんじん かぼちゃ がたり キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな コーン よくとうもやし きゅうり こまつな コーン カースサーラダ	5	金	and the contract of the contra	いんげんまめ 卵 生クリーム	小麦粉 じゃがいも さとう	えのきたけ キャベツ こまつな かぼちゃ	686 kcal 27.7 g 625 kcal
9 火 上線部り取締食】 ひよこまめ 竹輪 でんぶん ごま油 じゃがいも こまわぎ たけのここまつな ブロッコリー 29.2 2 火 生揚げの中華煮丼・ジョア ミックス揚げ ゆでブロッコリー 牛乳 豚肉 むきえび 卵 ツナ 粉寒天 生クリーム 切干したみ かっきをから きゅうり 黄桃 切干大根の中華風 ミルクゼリー 米 麦 油 さとう ごま油 しょうが 長ねぎ ピーマン グリンピース 切干した根 りょくとう もやし にんじん きゅうり 黄桃 ちゃった まれぎ にんじん かぼちゃ パメリー・ス・メーツ・ス・サーラダ しゃがいも さとう いたがいも さとう しょうが 長ねぎ ピーマン グリンピース 切干した 根 りょくとう もやし にんじん かぼちゃ パメリー・キャベッ りょくとうもやし きゅうり こまつな コーン	6	±	キャベツのレモンあえ はるさめスープ	ジョア 豚肉 生揚げ	さとう はるさめ ごま油 米 麦 油 さとう	モン果汁 たけのこ えのきたけ りょくとうもやし こまつな にんにく しょうが にんじん	28. 0 g
1 木 またき。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9		生揚げの中華煮丼 ジョア ミックス揚げ ゆでブロッコリー		じゃがいも	こまつな ブロッコリー	29. 2 g
1 木 黒砂糖パン 牛乳 パンプキンシチュー 小麦粉 じゃがいも パセリ キャベッ りょくとうもやし きゅうり こまつな コーン エネル	0	水	参りぼしだいこん ちゅうか ふう	ツナ 粉寒天 生クリーム		もやし にんじん きゅうり 黄桃 缶	613 kcal 22.7 g
○学技行事が会せ悪空の初会により、辞さの亦再光が上回教が小な/たZ = Lがも川士ナ	1	木		午乳 鶏肉 生クリーム	小麦粉 じゃがいも	パセリ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	581 kcal 21.6 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。 ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		⊚ ‡	学校行事や食材費等の都合により、献立の変	変更並びに回数が少なくな	さることがあります。 🛴	尹那市イメージキャラクター「イーナちゃん」	エネル たん ギー 質 (kcal) (g

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から齢食用食材として、7月のアスパラガスに続いて、 10月はりんごを無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準 650 26.0