

平成25年



8、9月の小学校給食献立予定表

「食後は休養をとろう」
新宿区立西新宿小学校

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	たんぱく質	塩分(g)
27 火	牛乳 カレーライス わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ もやし キャベツ みかん	695	21.1	2.6
28 水	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ ポリポリ磯大豆	卵 豚肉 大豆 牛乳 あおのり	米 さとう 片栗粉 はるさめ 油	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり キャベツ もやし	658	22.9	3.0
29 木	牛乳 ご飯 ホキの西京焼き もやしサラダ のっぺい汁	ホキ みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	567	23.9	1.9
30 金	牛乳 冷やしナムルそば 海鮮チヂミ なし 【韓国料理】	かまぼこ うずら卵 いか たこ 卵 牛乳	中華めん さとう 小麦粉 白玉粉 ごま 油	にんじん ほうれんそう にら だいずもやし しょうが にんにく なし	580	22.9	2.8
9 / 月 2	牛乳 ピザトースト ミネストローネ パンナコッタ 【イタリア料理】	ベーコン ハム 豚肉 白いんげん チーズ 寒天 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも さとう 油	ピーマン にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー オレンジジュース	612	24.0	2.9
3 火	牛乳 ご飯 鶏の香味焼き 野菜の辛子和え みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 さとう 油	こまつな しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	612	26.5	1.9
4 水	牛乳 きのかクリームスパゲッティ かぼちゃチップスサラダ 巨峰	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん グリーンアスパラガス かぼちゃ セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ コーン きゅうり キャベツ 巨峰	692	22.6	2.6
5 木	牛乳 麦ごはん 五目きんぴら 魚のマヨネーズソース焼き 沢煮わん	メルルーサ さつま揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ パセリ	656	23.0	3.0
6 金	牛乳 キムチチャーハン もやしサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 卵 牛乳 わかめ ヨーグルト	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん ピーマン こまつな 白菜キムチ もやし パイン 黄桃 みかん	579	19.3	1.7
9 月	牛乳 鮭ずし 青菜の菊浸し しんじょのすまし汁 みかん	さけ 卵 えび はも 豆腐 牛乳 のり	米 麦 片栗粉 さとう 油	さやえんどう こまつな しゅんぎく ほうれんそう もやし きくの花 しめじ しょうが 長ねぎ みかん	560	27.5	2.8
10 火	牛乳 ご飯 肉じゃが煮 野菜のごま酢浸し	豚肉 牛乳	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ	634	21.6	2.0
11 水	牛乳 フランスパン トマトシチュー フレンチサラダ なし	豚肉 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん さやいんげん たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ コーン なし	666	24.4	2.9
12 木	牛乳 きすとさつまいもの天井 お浸し 吉野汁	きす 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 さつまいも こんにゃく 片栗粉 油	にんじん こまつな キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	679	22.3	2.6
13 金	牛乳 上海やきそば じゃがいもの煮物 あんにんどうふ	豚肉 いか ハム 牛乳 あおのり 寒天 豆乳	中華めん じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイン	644	25.0	3.0
17 水	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き ナムル ザーサイスー	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 さとう ごま 油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ザーサイ	629	26.0	3.0
18 水	発酵乳 カレーうどん かみかみあえ キャロット蒸しパン	豚肉 さきいか ちくわ 卵 発酵乳 牛乳	うどん さとう 片栗粉 ごま 油 バター 小麦粉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 長ねぎ 切干大根 もやし レーズン	629	23.4	2.8
19 木	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き さいいもの煮物 かぼちゃのお月見団子 【お月見】	鶏肉 みそ きな粉 牛乳	米 さとう 小麦粉 白玉粉 こんにゃく さといも 油	にんじん かぼちゃ しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん にんにく	690	25.3	3.0
20 金	牛乳 麦ごはん ポークストロガノフ 大豆と野菜のコロコロマリネ	豚肉 レンズめめ 大豆 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー マッシュルーム たまねぎ きゅうり れんこん しょうが	662	22.6	2.7
24 火	牛乳 ご飯 さんまの松前煮 麦わりきざみキャベツ みそ汁 オレンジ	さんま 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 さとう	こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ オレンジ	695	27.0	1.9
25 水	牛乳 チキンライス パンチビーンズ 野菜と卵のスープ	鶏肉 ひよこめめ 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 片栗粉 バター 油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	638	21.5	3.0
26 木	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ コーンサラダ アセロラゼリー	ベーコン 牛乳 生クリーム 寒天	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 マーガリン	にんじん パセリ こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ コーン にんにく アセロラゼリー	657	19.0	2.8
27 金	牛乳 ご飯 みそかつ ボイルキャベツ ブチトマト いなか汁 【名古屋料理】	豚肉 卵 みそ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく 油	トマト にんじん にら こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	709	23.2	1.9
30 月	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのごまあえ みだくさん汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	620	24.7	2.1
◎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が少なくなることがあります。					8・9月分 1日あたりの平均		
					642	23.5	2.6
					3・4学年1人1回当たり学校給食摂取基準		
					640	24.0	2.5

【ビタミンB1,B2をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

豚肉(特にモモ肉、ひれ肉)、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし これらの食材を献立にとりいれて、元気に新学期生活を送りましょう。