令和3年

8月 9月 こんだて

西新宿小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
26	木	牛乳　ご飯　とり肉の照り焼き じゃがいもと玉ねぎのみそしる 小松菜とキャベツのサラダ　冷凍みかん	牛乳,鶏もも肉,真こんぶ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, かつお厚けずり節,油あげ	精白米,上白糖,白ごま, じゃがいも,ごま油	玉ねぎ,ほうれんそう,根深ねぎ, にんじん,小松菜,キャベツ,みかん	650	26.8
27	金	牛乳　冷やし中華そば 野菜チップス 梨	牛乳,鶏がらパック,豆乳, キハダマグロ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,大豆	中華麺,ごま油,上白糖, 白ごま,米ぬか油,さつまいも, じゃがいも,じゃがいもでん粉	きゅうり,緑豆もやし,大豆もやし, トマト,しょうが,玉ねぎ,ごぼう, 西洋かぼちゃ,梨	656	27.0
30	月	牛乳　ピザトースト 野菜スープ マカロニソテー	牛乳,ベーコン,ハム,シュレッドチーズ, ウィンナー,鶏もも肉,鶏むね肉, 鶏がらパック,白いんげん豆	食パン,米ぬか油, マカロニ,じゃがいも, 有塩バター	玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン, にんにく,セロリ,キャベツ,パセリ, にんじん,とうもろこし,さやいんげん	604	25.2
31	火	牛乳　ご飯　ぎせいどうふ さつまじる 野菜のぽん酢和え	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,鶏卵, 木綿どうふ,真こんぶ,鶏もも肉, かつお厚けずり節,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米,米ぬか油,三温糖, じゃがいもでん粉, こんにゃく,さつまいも	しょうが,根深ねぎ,にんじん, 干ししいたけ,小松菜,ごぼう,大根, 玉ねぎ,かぶ(葉付),レモン	652	28.0
1	水	牛乳　チキンと野菜のカレーライス (麦ご飯、ルー) コールスローサラダ　りんご(つがる)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 鶏がらパック,ヨーグルト, シュレッドチーズ	精白米,押麦,米ぬか油, じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,トマト,なす,西洋かぼちゃ,キャベツ,とうもろこし,りんご	687	19.4
2	木	牛乳　ご飯　いかのくわ焼き ごぼうとぶた肉のみそしる こんにゃくとじゃがいものいため煮	牛乳,いか,赤色辛みそ,真こんぶ, かつお厚けずり節,豚ひき肉, 淡色辛みそ,油あげ,木綿どうふ	精白米,三温糖,白ごま, ごま油,こんにゃく,上白糖, 米ぬか油,じゃがいも	ごぼう,大根,玉ねぎ,小松菜, 根深ねぎ,にんじん,さやいんげん	619	27.6
3	金	牛乳　冷やしかきあげうどん (うどん、東京都産明日葉入りかきあげ) ぶどう(巨峰)	牛乳,真こんぶ,油あげ, かつお厚けずり節,鶏卵, 焼き竹輪,ちりめんじゃこ	うどん,上白糖,米ぬか油, 薄力粉,さつまいも,米粉, じゃがいもでん粉	緑豆もやし,きゅうり,干ししいたけ, 小松菜,にんじん,玉ねぎ, 八丈島産明日葉,巨峰	605	23.3
6	月	牛乳　ご飯　かたくちいわしの甘辛和え 凍りどうふと野菜のうま煮 切干大根のサラダ	牛乳,かたくちいわし, 豚かた肉,豚もも肉,真こんぶ, かつお厚けずり節,凍り豆腐	精白米,上白糖,白ごま, こんにゃく,米ぬか油, じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん, 切干大根,緑豆もやし,きゅうり, えのきたけ	632	24.8
7	火	牛乳　麦ご飯　塩焼きさばのおろしだれ すだちぞえ　むらくもじる わかめともやしのごま酢じょうゆかけ	牛乳,かつお厚けずり節, まさば,鶏もも肉,真こんぶ, 絹ごしどうふ,鶏卵,わかめ	精白米,押麦,白ごま, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油	大根,レモン,すだち,にんじん, とうがん,えのきたけ,根深ねぎ, 小松菜,緑豆もやし,キャベツ	619	28.2
8	水	牛乳　じゃことキャベツの和風スパゲッティ マメマメサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ, ひよこ豆,大豆,生クリーム, きはだまぐろ	スパゲッテイ,白ごま,上白糖, 米ぬか油,オリーブ油,三温糖, ぎょうざの皮,有塩バター	にんにく,とうがらし,エリンギ, キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン, 玉ねぎ,西洋かぼちゃ	658	25
9	木	牛乳　菊花ずし　とり肉と冬がんの煮物 大根とひじきの甘酢和え ぶどう(高尾)	牛乳,真こんぶ,鶏むね肉, かつお厚けずり節, 鶏もも肉,ひじき,油あげ	精白米,上白糖,車ふ, じゃがいもでん粉,白ごま, 米ぬか油	れんこん,にんじん,かんぴょう,菊のり, 干ししいたけ,さやいんげん,とうがん, 小松菜,大根,キャベツ,きゅうり,高尾	603	23.2
10	金	牛乳　麦ご飯 豚レバーのオーロラソースかけ ナムル　にらたまスープ	牛乳,豚レバー,鶏もも肉, 淡色辛みそ,赤色辛みそ, 鶏がらパック,鶏卵	精白米,押麦,米ぬか油, じゃがいもでん粉,上白糖, 三温糖,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,りんご,玉ねぎ, 緑豆もやし,にんじん,小松菜, えのきたけ,にら	603	23.6
13	月	牛乳　麦ご飯　すき焼き煮 あげじゃがサラダ プルーン(サンプルーン)	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 真こんぶ,焼きどうふ, かつお厚けずり節	精白米,押麦,米ぬか油, 三温糖,しらたき,車ふ, じゃがいも,上白糖	にんじん,ごぼう,白菜,玉ねぎ, えのきたけ,根深ねぎ,緑豆もやし, キャベツ,プルーン	629	23.0
14	火	牛乳　フレンチトースト ポトフ キャベツとひよこ豆のサラダ	牛乳,鶏卵,フランクフルト, ベーコン,鶏がらパック, 豚かた肉,豚もも肉,ひよこ豆	食パン,有塩バター, 上白糖,米ぬか油, じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,パセリ,きゅうり,りんご	631	25.7
15	水	牛乳　麦ご飯　いかとポテトの レモンしょうゆかけ　わんたんスープ 大根ときゅうりの甘酢和え	牛乳,いか,鶏もも肉, 鶏がらパック	精白米,押麦,じゃがいもでん粉, じゃがいも,米ぬか油,上白糖, ワンタンの皮,ごま油,白ごま	レモン,にんにく,しょうが,にんじん, 緑豆もやし,根深ねぎ,チンゲン菜, 大根,きゅうり	632	21.3
16	木	牛乳　麦ご飯　さけの照り焼き かぶとわかめのみそしる とうふチャンプルー	牛乳,さけ,真こんぶ,かつお厚けずり節,油あげ,木綿どうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,わかめ,豚かた肉, 押しどうふ,鶏卵	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ごま油	しょうが,かぶ(葉付),根深ねぎ, にんにく,緑豆もやし	606	32.5
17	金	牛乳　しょうゆラーメン パリパリサラダ ゆでたまご	牛乳,豚かた肉,豚もも肉,鶏がらパック,真こんぶ,かつお厚けずり節,かたくちいわし,なると,焼きのり,鶏卵	中華麺,米ぬか油,ごま油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ワンタンの皮	にんにく,しょうが,干ししいたけ, にんじん,玉ねぎ,キャベツ,根深ねぎ, 緑豆もやし,小松菜,とうもろこし	602	31.5
21	火	牛乳　けんちんうどん もやしサラダ お月見だんご　梨	牛乳,真こんぶ,鶏むね肉, かつお厚けずり節,油あげ, 絞りどうふ,わかめ,絹ごしどうふ	うどん,上白糖,米ぬか油, ごま油,こんにゃく,白ごま,白玉粉, じゃがいもでん粉,三温糖	ごぼう,にんじん,大根,根深ねぎ, 小松菜,緑豆もやし,きゅうり, 西洋かぼちゃ,梨	621	23.6
22	水	牛乳　ご飯　まとうだいの甘酢あんかけ わかめスープ キャベツの中華ごまサラダ	牛乳,まとうだい,鶏もも肉, 鶏がらパック,木綿どうふ, わかめ	精白米,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,薄力粉, ごま油	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,にんにく, しょうが,白菜,チンゲン菜,根深ねぎ, キャベツ,緑豆もやし,きゅうり	605	22.6
24	金	牛乳　きのこご飯　かぼちゃの甘煮 とうふと小松菜のすましじる なべしぎ	牛乳,鶏もも肉,油あげ,真こんぶ, かつお厚けずり節,かまぼこ, 絹ごしどうふ,豚かた肉,豚もも肉, 赤色辛みそ	精白米,もち米,押麦, 米ぬか油,三温糖,上白糖, ごま油	しょうが,にんじん,しいたけ,ぶなしめじ, まいたけ,西洋かぼちゃ,さやいんげん, えのきたけ,白菜,根深ねぎ,小松菜,にんにく, なす,青ピーマン	638	22.1
27	月	牛乳　ご飯 かつおの角煮 呉汁　五目きんぴらいため	牛乳,かつお,真こんぶ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,かつお厚けずり節, 大豆,油あげ,木綿どうふ,さつまあげ	精白米,押麦,上白糖, じゃがいも,こんにゃく, 米ぬか油,三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,大根,根深ねぎ, 小松菜,ごぼう,れんこん, さやいんげん	616	28.7
28	火	牛乳　ご飯　千草焼き 根菜のごまみそしる かぼちゃチップスサラダ	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉,ひじき, 真こんぶ,かつお厚けずり節, 木綿どうふ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米,米ぬか油,上白糖, さつまいも,白ごま	にんじん,玉ねぎ,小松菜,大根,ごぼう, 根深ねぎ,きゅうり,キャベツ, グリーンアスパラガス,西洋かぼちゃ	678	26.9
29	水	牛乳　キーマカレー(ナン・ルー) ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏ひき肉,大豆, レンズ豆,ヨーグルト	ナン,米ぬか油,上白糖, 有塩バター,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ, にんじん,トマト,きゅうり,とうもろこし, 黄桃,パインアップル,みかん,りんご	633	25.2
30	木	牛乳　ご飯 じゃがいもと生あげのそぼろ煮 春雨サラダ	牛乳,豚ひき肉,生あげ	精白米,米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,じゃがいもでん粉, 緑豆春雨,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,青ピーマン,きゅうり, 緑豆もやし,にら	640	19.5

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等があります。

8、9月　一日あたりの平均	630	25.2
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。
https://www.shinjuku.ed.jp/es-nishishinjuku/index.html