

令和4年



※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量は低く算出されています。

西新宿小学校

実施日 日 曜	牛乳	献 立 名	材 料 名			栄養素の量	
			主に体をつくるものになるもの	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のになるもの	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
2 月	○	茶の香ご飯 茶の葉手作りふりかけ 肉じゃがに パリパリサラダ	牛乳,しらす干し, 豚かた肉,凍り豆腐, 真こんぶ, かつお厚けずり節	七分つき米,押麦,白ごま, 上白糖,米ぬか油,ごま油, つきこんぶ,三温糖, じゃがいも,ワントンの皮	しょうが,にんじん,玉ねぎ, さやいんげん,小松菜, キャベツ,とうもろこし,にんにく	611	25.0
6 金	○	手巻き中華ちまき ワントンスープ 小松菜のちくわのごま和え	牛乳,豚かた肉,えび, 鶏もも肉,鶏むね肉, 焼き竹輪	もち米,米ぬか油, ごま油,ワントンの皮, 白すりごま,上白糖	しょうが,干しいたけ,たけのこ, にんじん,さやいんげん,にんにく, えのきたけ,白菜,根深ねぎ, チンゲン菜,小松菜,緑豆もやし	593	24.5
9 月	○	大豆入りひじきご飯 車ふと野菜のうまに わかめとじゃこのサラダ	牛乳,芽ひじき,油あげ, 大豆,鶏もも肉,鶏むね肉, 真こんぶ,しらす干し, かつお厚けずり節,わかめ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, こんにやく,じゃがいも, 車ふ,白ごま,ごま油	にんじん,干しいたけ, さやいんげん,ごぼう, 緑豆もやし,キャベツ	585	23.8
10 火	○	きびご飯 わかさぎのいそべあげ 石狩じる 大根サラダ	牛乳,わかさぎ,鶏卵,さけ, あおのり,真こんぶ,帆立貝, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, 木綿豆腐,かまぼこ	七分つき米,きび, 米ぬか油,薄力粉, 三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,大根, キャベツ,しいたけ,根深ねぎ, きゅうり	566	25.1
11 水	○	豚キムチどん(麦ご飯・具) カリカリ豆のサラダ かんきつ(カラマンダリン)	牛乳,豚かた肉,豚ばら肉, 大豆	七分つき米,押麦, 米ぬか油,ごま油, 上白糖,白ごま, じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,根深ねぎ,にら, 玉ねぎ,にんじん,白菜キムチ,白菜, 緑豆もやし,大豆もやし,きゅうり, 小松菜,キャベツ,カラマンダリン	625	22.0
12 木	○	麦ご飯 生あげと野菜のもの ひじきと大豆もやしのナムル	牛乳,真こんぶ,生あげ, かつお厚けずり節, 豚かた肉,芽ひじき	七分つき米,押麦,上白糖, 米ぬか油,じゃがいも, ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,たけのこ,にんじん, 玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり, 緑豆もやし,大豆もやし	585	24.2
13 金	○	沖縄そば(沖縄そば・汁・角煮) にんじんしりしり サーターアンダーギー	牛乳,真こんぶ,かまぼこ, かつお厚けずり節,豚ばら肉, 豚かた肉,きはだまぐろ,鶏卵	沖縄そば,米ぬか油, 黒砂糖,薄力粉	にんじん,緑豆もやし, チンゲン菜,こねぎ, しょうが(甘酢漬)	594	27.0
16 月	○	親子どん(麦ご飯・具) じゃがいも入りみそドレサラダ かんきつ(甘夏みかん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 真こんぶ,凍り豆腐, かつお厚けずり節,鶏卵, しらす干し,淡色辛みそ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,白滝, 上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ, 根深ねぎ,さやえんどう, キャベツ,きゅうり,緑豆もやし, 甘夏みかん	644	27.5
17 火	○	セサミトースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳,豚かた肉,牛もも, 大豆,金時豆,きはだまぐろ	食パン,有塩バター,上白糖, はちみつ,黒すりごま, 米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,トマト, にんじん,パセリ,小松菜, キャベツ,緑豆もやし	579	26.3
18 水	○	麦ご飯 家常(チャーじゃん)豆腐 じゃこサラダ かんきつ(河内晩かん)	牛乳,豚かた肉, 絞豆腐,赤色辛みそ, しらす干し	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,干しいたけ,白菜, 緑豆もやし,ピーマン,根深ねぎ, 大根,キャベツ,にら,河内晩かん	652	26.8
19 木	○	シーフードトマトソース・ スパゲッティ(スパゲッティ・ソース) じゃがいもとひよこ豆のサラダ キャロット蒸しパン	牛乳,えび,いか,あさり, パルメザンチーズ, ひよこ豆,鶏卵	米ぬか油,スパゲッティ, じゃがいもでん粉, 有塩バター,じゃがいも, 上白糖,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマト, パセリ,にんじん,小松菜, キャベツ,干しぶどう	599	27.4
20 金	○	カツカレー(麦ご飯・かつ・ルー) わかめときゅうりのすのもの メロン	牛乳,豚肩ロース,鶏卵, わかめ	七分つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,パン粉, 有塩バター,じゃがいも, 三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,セロリ, 玉ねぎ,にんじん,りんご, 緑豆もやし,きゅうり,メロン	701	23.4
24 火	○	伊那華の米の麦ご飯 いかのつくね焼き 大根と小松菜のみそしる 和風サラダ	牛乳,いか,鶏ひき肉,鶏卵, 真こんぶ,かつお厚けずり節, ごまざけずり節,油あげ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ	米,押麦,薄力粉, パン粉,上白糖, 米ぬか油, じゃがいもでん粉	玉ねぎ,しょうが,根深ねぎ, えのきたけ,大根,小松菜,白菜, 緑豆もやし,セロリ,にんじん, きゅうり,にんにく	610	29.1
25 水	○	伊那華の米のえんどう豆ご飯 春がつの磯風味 伊那市産ぶなしめじ入りみそけんちんじる 伊那市産えのき入り切干大根の甘酢和 ミルクパン	牛乳,真こんぶ,春がつお, 青のり,かたくちいわし削り節, かつお厚けずり節,絞豆腐, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押麦,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉,上白糖,里いも, 白ごま,ごま油,三温糖	えんどう豆,しょうが,ごぼう, ぶなしめじ,玉ねぎ,にんじん, 大根,根深ねぎ,切干大根, 緑豆もやし,きゅうり,えのきたけ	593	28.6
26 木	○	伊那市産アスパラガスとしめじのグラタン 野菜スープ かんきつ(河内晩かん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 牛乳,チーズ,ベーコン	ミルクパン,じゃがいも, 米ぬか油,有塩バター, 薄力粉,パン粉	アスパラガス,にんにく,玉ねぎ, にんじん,ぶなしめじ,パセリ, キャベツ,とうもろこし, かぶ(葉付),河内ばんかん	604	25.3
27 金	○	伊那華の米のこぎつねご飯 からふとししゃものごまあげ 伊那市産なめことえのきのみそしる 野菜のポン酢和え	牛乳,鶏ひき肉,油あげ,真こんぶ, からふとししゃも,木綿豆腐, かつお厚けずり節,わかめ, 八丁みそ,赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米,もち米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉, 黒ごま,白ごま,三温糖	しょうが,にんじん,とうもろこし, さやえんどう,なめこ,白菜, えのきたけ,根みつば, かぶ(葉付),緑豆もやし,かぼす	610	27.8
30 月	○	凍り豆腐のそぼろどん(麦ご飯・具) とり肉ととうふだんごのスープ メロン	牛乳,凍り豆腐, 鶏ひき肉,鶏もも肉, 絹ごし豆腐	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, 白ごま,白玉粉,ごま油	しょうが,にんじん,根深ねぎ,にんにく, さやいんげん,干しいたけ,白菜, えのきたけ,チンゲン菜,メロン	601	23.6
31 火	○	えびチャーハン わかめスープ パンサンスー ゆでそら豆	牛乳,鶏ひき肉,えび,鶏卵, 鶏もも肉,木綿豆腐, わかめ,ロースハム	七分つき米,押麦, 米ぬか油,ごま油, 白ごま,緑豆春雨, 上白糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,さやえんどう,白菜, えのきたけ,根深ねぎ, 緑豆もやし,きゅうり,そら豆	561	24.5
◎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になることがあります。						5月 一日あたりの平均	606 25.7
◎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。						8～9歳 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0