

令和4年



12月



こんだて

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギー等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。

新宿区立西新宿小学校

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)
1 木	○	ほうとう (ほうとうめん・つゆ) 小松菜とかまぼこのごま和え 抹茶蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 油あげ、真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、淡色辛みそ、 赤色辛みそ、かまぼこ、鶏卵	ほうとう、米ぬか油、 上白糖、白すりごま、 薄力粉、有塩バター、 甘納豆	にんじん、白菜、まいたけ、かぼちゃ、 大根葉付、根深ねぎ、小松菜、 緑豆もやし	608	26.1
2 金	○	国産小麦のガーリックトースト チキンダンプリングスープ さつまいもとレンズ豆のサラダ	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 レンズ豆	コッペパン、有塩バター、 米ぬか油、オリーブ油、 薄力粉、さつまいも、 上白糖、マヨネーズ	にんにく、パセリ、セロリ、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー	626	20.8
5 月	○	伊那華の米のご飯 生あげの中華うま煮 大根とわかめのサラダ かんきつ（早香）	牛乳、豚もも肉、豚かた肉、 生あげ、いか、わかめ	伊那市産精白米、上白糖、 米ぬか油、ごま油、白ごま、 じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、玉ねぎ、 緑豆もやし、白菜、ピーマン、大根、 早香	636	26.7
6 火	○	じゃことキャベツの和風スパゲッティ ミックスベジタブルソテー 手作りマドレーヌ	牛乳、しらす干し、ベーコン、 鶏卵	スパゲッティ、米ぬか油、 オリーブ油、白ごま、 有塩バター、じゃがいも、 薄力粉、上白糖	にんにく、とうがらし、エリンギ、 にんじん、キャベツ、ピーマン、 とうもろこし、ブロッコリー、レモン	593	21.4
7 水	○	秋さけと大根葉のご飯 ふろふき大根のそぼろあんかけ さつまいもと小松菜のみそしる かんきつ（みはや）	牛乳、さけ、鶏ひき肉、生あげ、 赤色辛みそ、真こんぶ、 かたくちいわし節、かつお節、 淡色辛みそ、伊那市産みそ	伊那市産精白米、押麦、 米ぬか油、白ごま、上白糖、 三温糖、さつまいも、 じゃがいもでん粉	伊那市産農作物（えのきたけ）、 大根葉付、しょうが、玉ねぎ、小松菜、 根深ねぎ、みはや	566	24.2
8 木	○	麦ご飯 手作りジャンボぎょうざ 春雨スープ 大根入りナムル	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏もも肉	七分つき米、押麦、ごま油、 米ぬか油、ぎょうざの皮、 じゃがいもでん粉、 上白糖、緑豆春雨、白ごま	キャベツ、にら、干しいたけ、 根深ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、玉ねぎ、緑豆もやし、 白菜、大根、ほうれん草、チンゲン菜	627	20.8
9 金	○	チーズ胚芽トースト ボルシチ ポテトサラダ	牛乳、チーズ、牛すね肉、 サワークリーム、レンズ豆、 鶏卵	胚芽食パン、有塩バター、 じゃがいも、上白糖、 マヨネーズ、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、ビーツ、かぶ、 セロリ、キャベツ、トマト、にんじん、 ブロッコリー	678	26.8
12 月	○	冬野菜のカレーライス (麦ご飯・ルー) 白菜とわかめのゆず風味サラダ りんご	牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、 大豆、チーズ、ヨーグルト、 わかめ、しらす干し	半つき米、押麦、米ぬか油、 有塩バター、薄力粉、 さつまいも、上白糖、 白ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、大根、カリフラワー、蓮根、 ブロッコリー、トマトジュース、白菜、 緑豆もやし、ゆず、りんご	646	21.9
13 火	○	カオマンガイ(麦ご飯・蒸しどり・ソース) レタスと卵のスープ 春雨サラダ ミニトマト	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 甘みそ、鶏卵、豚ひき肉	七分つき米、押麦、上白糖、 米ぬか油、ごま油、 じゃがいもでん粉、 緑豆春雨	根深ねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、 トマト、緑豆もやし、ぶなしめじ、 レタス、きゅうり、にんじん、レモン、 ミニトマト	585	24.9
14 水	○	国産小麦のバターロールパン ペンのミートグラタン コールスローサラダ かんきつ（はれひめ）	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 ひよこ豆、チーズ、レンズ豆	バターロールパン、 ペンネマカロニ、上白糖、 米ぬか油、オリーブ油、 有塩バター、薄力粉、 パン粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、とうもろこし、りんご、 はれひめ	663	26.1
15 木	○	たんたんめん(中華めん・スープ) 白菜サラダ 伊那市産内藤かぼちゃのケーキ	牛乳、豚ひき肉、鶏卵、 きはだまぐろ、白いんげん豆	中華めん、米ぬか油、 上白糖、白ごま、ごま油、 じゃがいもでん粉、薄力粉、 有塩バター、かぼちゃの種	伊那市産農作物（内藤かぼちゃ）、 西洋かぼちゃしょうが、にんにく、 にんじん、緑豆もやし、たけのこ、 ザーサイ、根深ねぎ、白菜、玉ねぎ、 りんご、干しぶどう	649	25.8
16 金	○	伊那華の米 とびうおのメンチカツ さつまいもと玉ねぎのみそしる キャベツサラダレモン風味 柿(富有柿)	牛乳、鶏卵、かつお節、 さば節、真こんぶ、油あげ、 淡色辛みそ、伊那市産みそ、 柿(富有柿)	伊那市産精白米、 米ぬか油、薄力粉、 パン粉、さつまいも、 上白糖	伊那市産農作物（ぶなしめじ）、 玉ねぎ、しょうが、にんにく、にら、レモン、 根深ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、 にんじん、緑豆もやし、キャベツ、柿	650	26.4
19 月	○	伊那華の米のご飯 とうふ入り卵焼き 葉付きかぶと油あげのみそしる わかめとじゃこのサラダ	牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵、 絞りとうふ、真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、油あげ、 淡色辛みそ、伊那市産みそ、 わかめ、しらす干し	伊那市産精白米、上白糖、 米ぬか油、白ごま、ごま油、 じゃがいもでん粉	にんじん、根深ねぎ、干しいたけ、 白菜、かぶ葉付、緑豆もやし、 玉ねぎ、キャベツ	615	29.9
20 火	○	麦ご飯 さばの梅みそ煮 小松菜とはんぺんのすましじる もやしのごま和え	牛乳、まさば、伊那市産みそ、 かつお節、真こんぶ、油あげ、 あらははんぺん、 木綿豆腐	七分つき米、押麦、三温糖、 上白糖、白ごま	しょうが、梅干し、ねり梅、白菜、 えのきたけ、根深ねぎ、小松菜、 にら、にんじん、緑豆もやし	595	29.2
21 水	○	伊那華の米のご飯 合いびき肉の手作りハンバーグ 葉付き大根と白菜のみそしる キャベツともやしのりサラダ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏卵、真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、油あげ、 伊那市産みそ、淡色辛みそ、 のり	伊那市産精白米、パン粉、 米ぬか油、白ごま、上白糖	伊那市産農作物（えのきたけ）、 にんにく、玉ねぎ、にんじん、白菜、 マッシュルーム、大根葉付、小松菜、 根深ねぎ、緑豆もやし、キャベツ	647	28.6
22 木	○	ちゃんこうどん(うどん・つゆ) はたはたのからあげ かぼちゃのいとこ煮 かんきつ(金かん)	牛乳、真こんぶ、鶏もも肉、 鶏むね肉、かまぼこ、油あげ、 木綿豆腐、はたはた、小豆	うどん、米ぬか油、上白糖、 じゃがいもでん粉、 薄力粉、三温糖	しいたけ、にんじん、大根、根深ねぎ、 小松菜、かぼちゃ、金かん	595	24.7
◎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。						11月 一日あたりの平均	624 25.3
◎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