



※ 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)
11 水	○	七草うどん (うどん・つゆ) いもきんとんの包みあげ 田作り 菊花みかん	牛乳、かつお節、さば節、 真こんぶ、鶏もも肉、鶏むね肉、 油あげ、白いんげん豆、 かたくちいわし	うどん、上白糖、三温糖、 さつまいも、ぎょうざの皮、 米ぬか油	にんじん、大根、白菜、えのきたけ、 小松菜、かぶ(葉付)、大根(葉付)、 せり、根深ねぎ、りんご、温州みかん	593	26.9
12 木	○	ご飯 わかさぎの南ばんづけ とんじる カリフラワーの中華和え	牛乳、わかさぎ、真こんぶ、 かつお節、かたくちいわし節、 豚かた肉、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	七分つき米、押麦、 米ぬか油、薄力粉、上白糖、 豚、じゃがいもでん粉、 こんにゃく、里いも、ごま油、 白ごま	にんにく、玉ねぎ、根深ねぎ、ごぼう、 にんじん、大根、小松菜、キャベツ、 カリフラワー、緑豆もやし	570	21.3
13 金	○	小豆ご飯 松風焼き 初春のすましじる 紅白なます かんきつ(金かん)	牛乳、小豆、押しどうふ、 鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 かつお節、さば節、真こんぶ、 かまぼこ、絹ごしどうふ	七分つき米、もち米、 黒ごま、パン粉、三温糖、 けし	玉ねぎ、根深ねぎ、しょうが、白菜、 たけのこ、しいたけ、にんじん、菜花、 大根、ゆず、金かん	583	27.4
16 月	○	キャロットライスのクリームソースかけ (キャロットライス・クリームソース) ハニーマスタードドレッシングサラダ かんきつ(スイートスプリング)	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 えび、やりいか、チーズ	半つき米、押麦、薄力粉、 有塩バター、米ぬか油、 はちみつ	にんじん、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 カリフラワー、マッシュルーム、 とうもろこし、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、スイートスプリング、 かぶ(葉付)	603	21.4
17 火	○	伊那華の米のご飯 ぶりの照り焼き わかめとふのみそしる 五目きんぴらいため	牛乳、ぶり、真こんぶ、 かつお節、わかめ、 淡色辛みそ、伊那市産みそ、 さつまあげ	伊那市産精白米、三温糖、 じゃがいもでん粉、 小町ふ、米ぬか油、 つきこんにゃく、上白糖、 白ごま	伊那市産農作物(えのきたけ)、 しょうが、大根、白菜、根深ねぎ、 とうがらし、ごぼう、蓮根、にんじん、 さやいんげん	583	28.2
18 水	○	伊那華の米のご飯 ひじき入り卵焼き のっぺいじる ぶた肉とキャベツのピリ辛みそいため	牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、 鶏卵、かつお節、さば節、 真こんぶ、油あげ、豚ばら肉、 伊那市産みそ	伊那市産精白米、里いも、 米ぬか油、上白糖、ごま油、 じゃがいもでん粉、 こんにゃく	にんじん、干しいたけ、大根、 ごぼう、根深ねぎ、小松菜、 にんにく、しょうが、緑豆もやし、 キャベツ、にら	604	27.7
19 木	○	八丈島産明日葉入りかきあげ丼 (麦ご飯・かきあげ) わかめサラダ かんきつ	牛乳、焼き竹輪、しらす干し、 鶏卵、わかめ	七分つき米、押麦、薄力粉、 米ぬか油、さつまいも、 米粉、上白糖、白ごま、 ごま油	ごぼう、明日葉、玉ねぎ、にんじん、 緑豆もやし、キャベツ、かんきつ	630	19
20 金	○	カうどん (うどん・つゆ・もちきんちゃく) 豆かりんとう かんきつ	牛乳、真こんぶ、かつお節、 さば節、鶏もも肉、鶏むね肉、 かまぼこ、油あげ、大豆、 ひよこ豆、しらす干し	うどん、もち、三温糖、 じゃがいもでん粉、 さつまいも、米ぬか油	にんじん、大根、白菜、えのきたけ、 根深ねぎ、小松菜、かんきつ	628	27.2
23 月	○	大根飯 いかのさらさあげ じゃがいもとわかめのみそしる ほうれん草とちくわのごま和え	牛乳、油あげ、いか、わかめ、 真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、 赤色辛みそ、淡色辛みそ、 焼き竹輪	七分つき米、米ぬか油、 白ごま、ごま油、薄力粉、 じゃがいもでん粉、 じゃがいも、上白糖	大根(葉付)、玉ねぎ、えのきたけ、 根深ねぎ、ほうれん草、にんじん、 緑豆もやし	590	29.1
24 火	○	スパゲッティ・ミートソース (スパゲッティ・ミートソース) 白菜サラダ おかしな目玉焼き	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 大豆、パルメザンチーズ、 糸寒天、乳酸菌飲料	スパゲッティ、オリーブ油、 米ぬか油、上白糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 白菜、 グリーンピース、緑豆もやし、りんご、 黄桃缶詰	608	23.9
25 水	○	国産小麦のきな粉あげパン おでん コールスローサラダ	牛乳、黄な粉、かつお節、 かたくちいわし節、真こんぶ、 結び昆布、さつまあげ、 さつまあげ、焼き竹輪	米ぬか油、コッペパン、 上白糖、三温糖、 こんにゃく、やつがしら、 ちくわぶ	大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 とうもろこし、りんご	594	24.2
26 木	○	五色ご飯 焼きからふとししゃも 呉汁(ごじら) 切干大根のつぼづけ	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、 芽ひじき、からふとししゃも、 かたくちいわし節、 真こんぶ、赤色辛みそ、 淡色辛みそ、大豆、かつお節	七分つき米、押麦、里いも、 米ぬか油、三温糖、 さつまいも、こんにゃく	にんにく、にんじん、小松菜、大根、 しいたけ、根深ねぎ、切干し大根	597	28.5
27 金	○	国産小麦のコッペパン ミートボールのクリームシチュー ビーンズサラダ かんきつ(はっさく)	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 鶏卵、脱脂粉乳、生クリーム、 ひよこ豆、大豆、 きはだまぐろ	コッペパン、パン粉、 米ぬか油、有塩バター、 薄力粉、じゃがいも、 上白糖	玉ねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、 グリーンピース、キャベツ、レモン、 とうもろこし、かぶ(葉付)、はっさく	659	28.9
30 月	○	国産小麦の食パン いちごジャム くじらの竜田あげ ミネストローネ マカロニサラダ	牛乳、くじら肉、ベーコン、 大手亡豆	食パン、薄力粉、米ぬか油、 じゃがいもでん粉、 オリーブ油、じゃがいも、 マカロニ、上白糖	いちごジャム、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト、 パセリ、キャベツ、かぶ(葉付)、 とうもろこし	584	28.4
31 火	○	伊那華の米のご飯 家常(チャーじゃん)どうふ 大根とにらのじゃこサラダ かんきつ(ぼんかん)	牛乳、豚かた肉、豚もも肉、 押しどうふ、伊那市産みそ、 しらす干し	伊那市産精白米、 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、白菜、 たけのこ、干しいたけ、根深ねぎ、 あらげきくらげ、緑豆もやし、 青ピーマン、大根、キャベツ、 にら、ぼんかん	645	26.0
1月 一日あたりの平均						605	25.9
8~9歳 1人1回当たりの 学校給食摂取基準						650	26.0

◎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。

◎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。