

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	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
1	水	○ 麦ご飯 新じゃがのそぼろ煮 とうふ、チャンプルー かんきつ(せとか)	牛乳、鶏ひき肉、真こんぶ、 豚ばら肉、押しどうふ、鶏卵、 粉かつお	七分つき米、押麦、 米ぬか油、じゃがいも、 上白糖、ごま油、 じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、さやいんげん、緑豆もやし、 せとか	595	23.0	
2	木	○ スパゲッティ・ホワイトソースかけ (スパゲッティ・ホワイトソース) ビーンズサラダ かんきつ(甘夏)	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 パルメザンチーズ、 ひよこ豆、レンズ豆、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、 米ぬか油、有塩バター、 薄力粉、じゃがいも、 上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、ブロッコリー、キャベツ、 りんご、甘夏	573	22.9	
3	金	○ 春のさけちらしずし 茶わん蒸し うどときゅうりの梅和え かんきつ(文旦)	牛乳、さけ、油あげ、のり、 鶏卵、真こんぶ、かつお節、 鶏もも肉、かまぼこ、えび	七分つき米、上白糖、 米ぬか油、白ごま	しょうが、にんじん、蓮根、しいたけ、 干しいたけ、さやいんげん、 糸三つ葉、きゅうり、緑豆もやし、 うど、ねり梅、文旦	571	25.7	
6	月	○ カレーうどん (うどん・つゆ) れんこんチップスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、 油あげ、真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、 ヨーグルト	うどん、米ぬか油、上白 糖、じゃがいもでん粉、 三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ぶなしめじ、ほうれん草、根深ねぎ、 小松菜、キャベツ、蓮根、 ミックスフルーツ、黄桃缶詰、 うんしゅうみかん缶詰	536	22.6	
7	火	○ 麦ご飯 まーぼーどうふ もやしサラダ かんきつ(たんかん)	牛乳、豚ひき肉、八丁みそ、 赤色辛みそ、押しどうふ	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、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、根深ねぎ、 玉ねぎ、緑豆もやし、小松菜、 たんかん	615	25.2	
8	水	○ きな粉ハニートースト 白菜のクリームシチュー 春キャベツのサラダ	牛乳、黄な粉、牛乳、 鶏もも肉、鶏むね肉、 大手亡豆、脱脂粉乳、 生クリーム	食パン、有塩バター、 はちみつ、上白糖、 米ぬか油、薄力粉、 じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、 ぶなしめじ、白菜、パセリ、 かぶ(葉付)、春キャベツ、りんご	603	23.3	
9	木	○ ご飯 ひじき入り卵焼き じゃがいもと玉ねぎのみそしる 大根と小松菜のじゃこサラダ	牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、 鶏卵、かつお節、真こんぶ、 かたくちいわし節、油あげ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 しらす干し	七分つき米、米ぬか油、 上白糖、じゃがいも、 白ごま、ごま油	にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、にら、 根深ねぎ、小松菜、緑豆もやし、 大根	606	28	
10	金	○ ご飯 ひらすの照り焼き とんじる 白菜のごま和え	牛乳、真こんぶ、かつお節、 かたくちいわし節、ひらす、 赤色辛みそ、淡色辛みそ、 豚かた肉、油あげ、木綿どうふ	七分つき米、三温糖、 じゃがいもでん粉、 米ぬか油、こんにゃく、 さつまいも、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、大根、 玉ねぎ、根深ねぎ、小松菜、 緑豆もやし、白菜	613	28.3	
13	月	○ 大豆入りひじきご飯 めひかりのからあげ 生あげと白菜のみそしる カリフラワーのピリ辛和え	牛乳、芽ひじき、油あげ、 大豆、めひかり、真こんぶ、 かつお節、さば節、生あげ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 わかめ	七分つき米、発芽玄米、 押麦、米ぬか油、三温糖、 じゃがいもでん粉、薄力粉、 さつまいも、白ごま、ごま油、 上白糖	にんじん、白菜、根深ねぎ、 カリフラワー、キャベツ、緑豆もやし	587	24.2	
14	火	○ ちゃんぽんめん (ちゃんぽんめん・スープ) スパイスドレッシングサラダ キャロットケーキ	牛乳、豚かた肉、豚ばら肉、 いか、なると、きはだまぐろ、 鶏卵	ちゃんぽんめん、ごま油、 上白糖、薄力粉、三温糖、 じゃがいもでん粉、 粉砂糖、米ぬか油、 有塩バター	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、 緑豆もやし、白菜、干しいたけ、 根深ねぎ、チンゲン菜、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、レモン、 みかんジュース	582	20.5	
15	水	○ コッペパン ヤンソンさんの誘惑 野菜スープ ミックスベジタブルソテー	牛乳、アンチョビ、生クリー ム、鶏もも肉、鶏むね肉、 ウインナー、ひよこ豆	コッペパン、米ぬか油、 じゃがいも、パン粉、 有塩バター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、 とうもろこし、さやいんげん	545	21.2	
16	木	○ ご飯 生あげと野菜の煮物 わかめともやしのサラダ かんきつ(はるか)	牛乳、真こんぶ、かつお節、 生あげ、鶏もも肉、鶏むね肉、 わかめ	七分つき米、上白糖、 米ぬか油、じゃがいも、 こんにゃく、白ごま、ごま油	しょうが、たけのこ、にんじん、 しいたけ、玉ねぎ、さやいんげん、 緑豆もやし、キャベツ、はるか	602	24.1	
17	金	○ チキンカレーライス (麦ご飯・カレールー) キャロットドレッシングサラダ かんきつ(はっさく)	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 ひよこ豆、ヨーグルト	七分つき米、押麦、 三温糖、米ぬか油、 じゃがいも、薄力粉、 上白糖、有塩バター	にんにく、しょうが、セロリ、にんじ ん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 かぶ(葉付)、とうもろこし、はっさく	597	17.8	
20	月	○ 赤飯 しいらのからあげ お祝いすましじる 野菜のポン酢和え かんきつ(清見)	牛乳、ささげ、しいら、なると、 かつお節、真こんぶ、わか め、 鶏もも肉、絹ごしどうふ	七分つき米、もち米、 黒ごま、米ぬか油、 薄力粉、三温糖、 じゃがいもでん粉	しょうが、えのきたけ、白菜、大根、 にんじん、根深ねぎ、小松菜、 緑豆もやし、ゆず、清見	573	27.1	
22	水	○ チキンライス オニオンスープ ツナと3種の豆のサラダ かんきつ(しらぬい)	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 ひよこ豆、レンズ豆、大豆、 きはだまぐろ 油漬	七分つき米、押麦、 上白糖、有塩バター、 米ぬか油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、青ピーマン、にんにく、 セロリ、パセリ、キャベツ、レモン、 りんご、しらぬい	568	20.4	
◎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。						1月 一日あたりの平均	584	23.6
◎献立表、毎日の給食の写真是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