



8・9月 献立表



平成 24 年

新宿区立西新宿小学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g
28	火	牛乳 ジャーチャーめん あんにとんかつ	豚ひき肉 みそ 豆乳 寒天 大豆 牛乳	中華めん さとう でんぶ 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー 干しいたけ 長ねぎ みかん 黄桃 缶 バイン缶	725	24.8	3.1
29	水	牛乳 エビピラフ コーンサラダ 豚肉と豆腐のスープ	ベーコン えび 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 でんぶ さとう バター 白ごま ごま油 油	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ コーン たけのこ にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ	571	20.5	2.6
30	木	牛乳 ご飯 肉豆腐 野沢菜とじゃこのいり煮 冷凍みかん	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん のぎざな漬 たまねぎ 冷凍みかん	610	24.9	2.0
31	金	牛乳 コッペパン かぼちゃのコロッケ ボイル野菜 ブチトマト オニオンスープ	ツナ 豚肉 豆腐 牛乳 チー ズ 牛乳	コッペパン ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 油 バター	かぼちゃ ミントマト パセリ たまねぎ キャベツ	625	22.2	3.2
9月 3	月	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 つみれ汁 小松菜のゴマ和え	いわしのすりみ みそ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	米 でんぶ さとう 白すりごま 油	にんじん こまつな だいこん しょうが 長ねぎ はくさい グリンピース 干しいたけ	645	29.6	3.0
4	火	牛乳 麦ご飯 チキン南蛮漬け 白玉汁 【宮崎県郷土料理】	鶏肉 牛乳	米 麦 でんぶ 白玉粉 さとう 油 ごま油	万能ねぎ にんじん こまつな しょうが はくさい 長ねぎ	666	23.8	2.2
5	水	牛乳 シナモントースト マカロニシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	食パン さとう 油 小麦粉 マカロニ バター	にんじん パセリ ブロッコリー にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ りんご	643	21.6	3.0
6	木	牛乳 変わり鮭ご飯 金時豆の甘煮 いなか汁	塩だけ 卵 金時豆 豚肉 油揚げ 豆腐 のり 牛乳	米 砂糖 こんにゃく さとも ごま 油	こまつな にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	615	26.5	2.3
7	金	牛乳 ソース焼きそば 青菜スープ 梨	豚肉 あおのり 牛乳	中華めん じゃがいも 油	にんじん こまつな チンゲンサイ 梨 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし にんにく	602	20.7	3.2
10	月	牛乳 カレーライス コーンのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さ とう 油 バター ごま油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく しょうが セロリー コーン パナナ みかん 黄桃 缶 バイン缶	733	18.3	2.1
11	火	牛乳 黒砂糖パン 魚のマヨネーズソース焼き ミネストローネ	メルルーサ 豚肉 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ油	にんじん トマト たまねぎ コーン セロリー	602	24.3	2.8
12	水	牛乳 そぼろ丼 海藻サラダ 吉野汁	鶏肉 豚肉 卵 わかめ のり 牛乳	米 麦 でんぶ さとう こんにゃく 白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ しょうが キャベツ 長ねぎ だいこん	579	22.4	2.9
13	木	牛乳 きのコスパゲッティ フレンチポテト 野菜サラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん こまつな セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ コーン もやし キャベツ	692	23.9	2.6
14	金	牛乳 麦ご飯 鮭のチンちゃん焼き 呉汁	さけ みそ 油揚げ 豆腐 大 豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 バター	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	593	28.7	1.8
18	火	牛乳 ご飯 魚の照り焼き 花びたし いなか汁	シルバー 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう こんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	601	26.1	2.3
19	水	牛乳 ミルクパン ジャガイモのベーコン煮 カラフルサラダ	ベーコン 牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 油	にんじん ブロッコリー こまつな 赤ピーマン セロリー たまねぎ しょうが キャベツ 黄ピーマン りんご	531	18.1	2.6
20	木	牛乳 天丼 かぶの三色漬け みそ汁	いか 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも でんぶ 油	ピーマン にんじん かぶ しょうが たまねぎ はくさい レモン	661	23.5	3.1
21	金	牛乳 あんかけチャーハン キャベツの中華ゴマサラダ 梨	卵 豚肉 牛乳	米 さとう でんぶ 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ はくさい キャベツ きゅうり 梨	622	19.0	2.9
24	月	牛乳 麦ご飯 魚の香り揚げ キャベツの磯和え さつま汁	メルルーサ 卵 豚肉 油揚げ みそ のり 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶ 油 つきこんにゃく さつまいも ご ま	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	701	29.5	2.8
25	火	牛乳 ピザトースト チリコンカン 菊花みかん	ベーコン ハム 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 油	ピーマン にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース みかん	629	28.7	3.5
26	水	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめスープ 胡瓜の華風漬け	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう でんぶ 油 ごま油	にんじん たらこ こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ きゅうり	603	23.6	3.5
27	木	牛乳 チキンライス フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 さとう でんぶ バター 油 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ にんにく しょうが コーン	612	18.3	3.1
28	金	牛乳 ごはん きんぴら 豚汁 きなごだんご 【お月見】	豚肉 みそ きな粉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 小麦粉 つきこんにゃ く さとう 油 ごま	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ れんこん	681	19.8	1.7
8・9月分 平均栄養価						632	23.4	2.7
中学年の学校給食摂取基準						660	20.0	2.5
8・9月分 平均脂肪量(g)								21.4

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。