令和4年

4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 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	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
8	金	○	ご飯 ちくぜんに キャベツと油あげのごまず和え かんきつ（清見オレンジ）	牛乳,真こんぶ,鶏もも肉,鶏むね肉,焼き竹輪,かつお厚けずり節,油あげ	七分つき米,米ぬか油,こんにゃく,里いも,三温糖,白ごま	ごぼう,にんじん,蓮根,たけのこ,干ししいたけ,さやいんげん,キャベツ,緑豆もやし,清見オレンジ	591	23.2
11	月	○	ご飯 さわらのゆうあん焼き～夏みかん風味～ じゃがいもと油あげのみそしる キャベツともやしのごま和え	牛乳,さわら,真こんぶ,かつお厚けずり節,油あげ,赤色辛みそ,淡色辛みそ	七分つき米,上白糖,じゃがいも,白ごま	夏みかん,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜,根深ねぎ,キャベツ,緑豆もやし,チンゲン菜,にんじん	604	29.3
12	火	○	ツナコーントースト ミネストローネ マカロニサラダ	牛乳,きはだまぐろ,ベーコン,大手亡豆,レンズ豆	食パン,マヨネーズ,オリーブ油,じゃがいも,シェルマカロニ,上白糖,米ぬか油	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ,にんにく,セロリ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり	550	22.9
13	水	○	ぶた肉のうまにどん わかめともやしのサラダ かんきつ（はっさく）	牛乳,豚かた肉,真こんぶ,かつお厚けずり節,わかめ	七分つき米,押麦,米ぬか油,白滝,上白糖,じゃがいもでん粉,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,白菜,根深ねぎ,緑豆もやし,キャベツ,はっさく	564	19.7
14	木	○	しょうゆラーメン （中華めん・スープ） ひよこ豆のサラダ 大学いも	牛乳,豚かた肉,真こんぶ,かたくちいわし,粉かつお,かつお厚けずり節,のり,ひよこ豆	中華めん,米ぬか油,ごま油,上白糖,水あめ,さつまいも,黒ごま,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,干ししいたけ,にんじん,玉ねぎ,緑豆もやし,とうもろこし,根深ねぎ,にら,小松菜,キャベツ	650	24.0
15	金	○	チキンライス コーンポタージュ ハニーマスタードドレッシングサラダ いちご	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,ベーコン,豆乳,牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	七分つき米,押麦,有塩バター,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,パセリ,グリンピース,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,かぶ(葉付),いちご	592	20.4
18	月	○	ご飯 手作りコロッケ わかめとふのみそしる キャベツと油あげのじゃこサラダ	牛乳,豚ひき肉,おから,鶏卵,真こんぶ,わかめ,かつお厚けずり節,淡色辛みそ,赤色辛みそ,しらす干し	七分つき米,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,小町麩,上白糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,大根,えのきたけ,根深ねぎ,グリーンアスパラガス,キャベツ	659	24.5
19	火	○	ビスキュイパン ポトフ 花野菜サラダ	牛乳,鶏卵,豚かた肉,ウィンナー	丸パン,有塩バター,上白糖,薄力粉,グラニュー糖,米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,カリフラワー,ブロッコリー,かぶ(葉付),りんご	569	21.6
20	水	○	新たけのこご飯 きすとさつまいもの天ぷら わかめとはんぺんのすましじる 小松菜のごま和え	牛乳,油あげ,きす,鶏卵,真こんぶ,絹ごしどうふ,かつお厚けずり節,あられはんぺん,わかめ	七分つき米,もち米,押麦,米ぬか油,上白糖,薄力粉,さつまいも,白すりごま,三温糖	たけのこ,にんじん,小松菜,さやえんどう,緑豆もやし,大豆もやし	645	26.7
21	木	○	すき焼きうどん 大根とにらのじゃこサラダ よもぎだんご	牛乳,豚かた肉,真こんぶ,かつお厚けずり節,しらす干し,絹ごしどうふ,黄な粉	うどん,米ぬか油,白滝,焼きふ,上白糖,白ごま,ごま油,白玉粉,上新粉	にんじん,白菜,えのきたけ,根深ねぎ,大根,キャベツ,にら,よもぎ	604	26.9
22	金	○	とり肉と野菜のカレーライス キャロットドレッシングサラダ かんきつ（セミノール）	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,ひよこ豆,チーズ	七分つき米,押麦,米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,かぼちゃ,トマト,なす,キャベツ,グリンピース,かぶ(葉付),きゅうり,とうもろこし,セミノール	670	21
25	月	○	ご飯 マーボーどうふ 春雨サラダ	牛乳,豚ひき肉,赤色辛みそ,八丁みそ,押しどうふ	七分つき米,米ぬか油,上白糖,ごま油,白ごま,じゃがいもでん粉,緑豆春雨	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,根深ねぎ,キャベツ,緑豆もやし,きゅうり	611	25.4
26	火	○	シナモンシュガートースト さけとかぶのシチュー 春キャベツサラダ 　パプリカドレッシングかけ	牛乳,牛乳,ベーコン,さけ,大手亡豆,脱脂粉乳,生クリーム	食パン,有塩バター,グラニュー糖,米ぬか油,薄力粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,かぶ(葉付),マッシュルーム,パセリ,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,りんご	654	25.2
27	水	○	山菜おこわ 新じゃがいものそぼろに 青菜のからし和え かんきつ（カラマンダリン）	牛乳,油あげ,しらす干し,鶏ひき肉,真こんぶ,かつお厚けずり節	七分つき米,もち米,押麦,上白糖,白ごま,米ぬか油,じゃがいも,じゃがいもでん粉	にんじん,たけのこ,ぜんまい,わらび,玉ねぎ,さやえんどう,キャベツ,小松菜,緑豆もやし,カラマンダリン	563	22.1
28	木	○	ご飯 春巻き とうもろこしと卵のスープ キャベツの中華ごまサラダ	牛乳,豚かた肉,鶏もも肉,鶏卵	七分つき米,米ぬか油,緑豆春雨,上白糖,ごま油,春巻きの皮,薄力粉,白ごま,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,干ししいたけ,にんじん,にら,たけのこ,緑豆もやし,玉ねぎ,白菜,とうもろこし,パセリ,キャベツ,きゅうり	640	19.4
						1月　一日あたりの平均	611	23.5
						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。