※ 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

8~9歳 1人1回当たりの

学校給食摂取基準

26.0

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 令和4年 新宿区立西新宿小学校 います 実施日 牛 材 栄養素の量 立 名 乳. 日曜 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 発芽玄米入りご飯 生乳 豚かた肉 豚もも肉 七分つき米.発芽玄米 にんじん,玉ねぎ,根深ねぎ, 真こんぶ,かつお節,焼き豆腐, おからひじきふりかけ さやいんげん.切干し大根. 米ぬか油.白滝.上白糖. 月 0 603 25.6 1 肉どうふ おから,芽ひじき,しらす干し, 白ごま、三温糖、ごま油 緑豆もやし、きゅうり、えのきたけ 切干大根のごま酢和え 青のり 牛乳,真こんぶ,かつお節, かわりたぬきうどん うどん.上白糖.米ぬか油. 干ししいたけ.にんじん.玉ねぎ. さば節,鶏もも肉,鶏むね肉, ほうれん草,根深ねぎ,春菊, 菊花だんこ 薄力粉,ごま油, 2 火 0 672 32 鶏卵,さくらえび,豚ひき肉, 菊花みかん じゃがいもでん粉もち米 しょうが,温州みかん 鶏ひき肉 すずしろ菜飯 おでん 牛乳しらす干し,真こんぶ, 七分つき米,押麦,米ぬか油, 大根葉、大根、ごぼう、緑豆もやし. ごま油,白ごま,三温糖,ちくわぶこんにゃく,じゃがいも, かつお節、つみれ あげごぼうのサラダ キャベツ,にんじん,小松菜,柿 金 0 576 22.4 柿(東京御所柿) じゃがいもでん粉、上白糖 がんもどき 発芽玄米入りご飯 ダイズレンジャー 納豆 牛乳,きびなご,納豆,かつお節, 七分つき米,発芽玄米, ごぼう,にんじん,えのきたけ,大根, きびなごのからあげ 抹茶塩添え さば節,真こんぶ,淡色辛みそ, 米ぬか油じゃがいもでん 根深ねぎ.小松菜.キャベツ. 月 0 7 678 32.3 豆乳仕立てのけんちんじる 赤色辛みそ,木綿どうふ,豆乳, 緑豆もやし,大豆もやし 大豆もやしと油あげのごま酢和え 油あげ 薄力粉,こんにゃく,三温糖 **ヒツジくんのカレーライス** (麦ご飯・カレールー・骨付き肉) 牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉. 七分つき米,押麦,米ぬか油, にんにくしょうが.セロリ.玉ねぎ. 有塩バター,薄力粉,三温糖, にんじんりんご、小松菜、 とり肉 手羽元,わかめ, 火 23.9 0 639 キャベツとわかめのじゃこサラダ じゃがいも.白ごま.上白糖. しらす干し 緑豆もやしキャベツ <u>゙ま油,ココナッツ</u>パウダー パンどろぼうのセレクトパン 牛乳,鶏ひき肉,ボンレスハム, セレクトパン、米ぬか油、 こんにく,玉ねぎ,パセリ,セロリ スペインオムレツ(トルティージャ) パルメザンチーズ、鶏卵、 オリーブ油.じゃがいも. にんじん.日本かぼちゃ.キャベツ. 水 0 27.8 9 601 伊那市産内藤かぼちゃのスープ 鶏もも肉,白いんげん豆, シェルマカロニ,上白糖 とうもろこし マカロニサラダ **コムチン**(ベトナムチャーハン) しょうが,にんにく,根深ねぎ,にんじん, 牛乳.豚ひき肉,鶏卵,牛もも, 七分つき米.押麦.ラード. ブンボーフェ(ベトナム米粉めんスープ) とうもろこし、干ししいたけ、グリンピース 上白糖,米ぬか油, アンチョビ,粉寒天,練乳 10 木 0 パインアップル缶詰,レモン,玉ねぎ,レタス 625 21.4 ニオンドレッシングサラダ ブン(米粉めん) ベトナムコーヒーゼリー こねぎ.緑豆もやし.キャベツ.きゅうり 伊那市産野菜(ほうれん草),セロリ, 牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, ソフトフランスパン ソフトフランスパン ポチポチのクリームシチュー 米ぬか油.有塩バター. 玉ねぎ,にんにく,にんじん 大手亡豆,脱脂粉乳, 金 0 572 23.5 11 マッシュルーム,ブロッコリー 生クリーム、ベーコン 薄力粉じゃがいも キャベツとベーコンのソテー グリンピース,キャベツ 天丼(麦ご飯・きす天・伊那市産内藤かぼちゃ天・ 牛乳,きす,鶏卵,真こんぶ, 伊那市産精白米.押麦 日本かぼちゃ、大根、えのきたけ、 瑞穂町産シルクスイート天) かつお節、わかめ、しらす干し、 米ぬか油,薄力粉,上白糖, 根深ねぎ、にんじん、小松菜 12 土 0 わかめとふのみそしる キャベツと小松菜のじゃこサラダ 667 27.0 淡色辛みそ.伊那市産みそ 小町ふ.白ごま.ごま油. キャベツ、緑豆もやし、温州みかん さつまいも かんきつ(温州みかん) 発芽玄米入り伊那華の米のごまご飯 牛乳まだら、鶏卵、牛乳、青のり 伊那市産精白米 発芽玄米 玉ねぎ,えのきたけ,小松菜 北海道産まだらのフリッター青のり風味 真こんぶ,かつお節,帆立貝, 白ごま、米ぬか油、薄力粉、 根深ねぎ,ごぼう,にんじん,蓮根, 15 火 0 588 28.5 北海道産帆立入りじゃがいもと小松菜のみそしる 淡色辛みそ,伊那市産みそ, じゃがいも,こんにゃく, 干ししいたけ 五目豆 大豆,さつまあげ Ξ温糖 五目あんかけチャーハン 牛乳,ロースハム,豚かた肉, 米ぬか油、七分つき米. にんにく.根深ねぎ.にんじん.しょうが. (五目チャーハン・あん) 干ししいたけ,あらげきくらげ,白菜, 豚もも肉.えび.いか. 押麦.上白糖.緑豆春雨. 0 26.3 16 水 577 炒合菜(チャオホーツァイ) チンゲン菜,しいたけ,たけのこ, 鶏もも肉,鶏むね肉 ごま油,じゃがいもでん粉 かんきつ(温州みかん) 緑豆もやし,小松菜,温州みかん 伊那華の米のさつまいもご飯 根深ねぎ、玉ねぎ、しょうが、大根、 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 伊那市産精白米.押麦. いがぐりあげ 真こんぶ,かつお節,油あげ, さつまいも,黒ごま,パン粉. えのきたけ,にんじん,キャベツ, 17 木 0 624 25.2 わかめ,木綿どうふ,淡色辛みそ 大根とわかめのみそしる じゃがいもでん粉 栗 緑豆もやし.小松菜 伊那市産みそ,かたくちいわし節 キャベツのからし和え そうめん,米ぬか油,三温糖 伊那市のローメン<スープタイプ> 牛乳,豚かた肉,ラム肉, むし中華めん、三温糖、 伊那市産野菜(ぶなしめじ),にんにく, (中華めん・スープ) 米ぬか油,ごま油 にんじん,玉ねぎ,キャベツ,エリンギ, 鶏もも肉.八丁みそ 金 0 26.8 18 667 伊那市産きのこのソテ じゃがいもでん粉。 緑豆もやししいたけ、チンゲン菜. 伊那華の米の手作り五平もち 伊那市産精白米,白ごま ピーマン,赤ピーマン 発芽玄米入りご飯 牛乳.豚もも肉.豚かた肉. 七分つき米,発芽玄米, にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,に ら.白菜.白菜キムチ.根深ねぎ. 米ぬか油.上白糖.ごま油. ぶた肉と生あげのキムチいため 生あげ,赤色辛みそ,わかめ 月 0 596 24.6 21 こんにゃく.白ごま. -マン.緑豆もやし.キャベツ わかめともやしのサラダ じゃがいもでん粉 伊那華の米のご飯~伊那市からの贈り物~ 牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉 ごぼう,にんじん,さやいんげん, 伊那市産精白米,米ぬか油 凍りどうふと野菜のうま煮 真こんぶ,かつお節,結び昆布, こんにゃく、じゃがいも、 切干し大根,緑豆もやし,小松菜, 22 火 0 599 25.2 切干大根と小松菜のじゃこサラダ 凍りどうふ,しらす干し 上白糖,白ごま,ごま油, えのきたけ,西洋梨 西洋梨(ラ・フランス) 二温糖 伊那華の米の紅葉ご飯 牛乳,真こんぶ,鶏ひき肉, 伊那市産精白米,押麦, にんじん.まいたけ.しょうが. 鶏もも肉、さば節、かつお節、 とりの吹き寄せ焼き ぶなしめじ,玉ねぎ,えのきたけ, 白ごま、三温糖、 0 27.5 24 木 634 かぼちゃと生あげのみそしる 生あげ,伊那市産みそ, さつまいも かぼちゃ,根深ねぎ,柿 柿(富有柿) 淡色辛みぞ にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, 国産小麦のフレンチトースト 牛乳,鶏卵,鶏もも肉. 食パン,有塩バタ-とり肉と豆のトマトソース煮 鶏むね肉,大豆,ひよこ豆, 上白糖,オリーブ油, トマト,ピーマン,かぶ(葉付), 金 0 609 26.3 コーンサラダ 大手亡豆 じゃがいも.米ぬか油 小松菜、とうもろこし、りんこ にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,ぶなしめじ, たらこスパゲッティ 牛乳,帆立貝,やりいか, スパゲッティ,有塩バター, (スパゲッティ・たらこソース) 米ぬか油,さつまいも、 たらこ,真こんぶ 0 月 28 632 23.2 ハニーマスタードドレッシングサラダ じゃがいも、はちみつ、 生クリーム,のり,鶏卵 ピーマン,キャベツ,きゅうり スイートポテト じゃがいもでん粉,上白糖 伊那市産精白米,押麦, 伊那華の米の里芋ご飯 牛乳,鶏ひき肉,油あげ,いか. しょうが.にんじん.玉ねぎ.なす. 絞りどうふ、鶏卵、真こんぶ、 米ぬか油,里いも,三温糖, とうふのまさご焼き 根深ねぎ,緑豆もやし,小松菜 29 火 0 609 30.1 かつお節、さば節、木綿どうふ じゃがいもでん粉、パン粉、 なすと油あげのみそしる 上白糖,白ごま 小松菜ともやしの磯和え 淡色辛みそ,赤色辛みそ,のり 発芽玄米入り伊那華の米のご飯 牛乳,いか,鶏卵,真こんぶ 伊那市産精白米,発芽玄米, 伊那市産野菜(なめこ,根深ねぎ) いかメンチ かつお節、かたくちいわし節、 薄力粉,じゃがいもでん粉, 玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,にんじん, 30 水 0 616 28.5 ごぼう,緑豆もやし,小松菜 庄内地域のいも煮汁 豚かた肉,豚もも肉,生あげ, 米ぬか油,こんにゃく,里いも, 白ごま.上白糖 野菜のこ ぎ和え 伊那市産みそ,淡色辛みそ 11月 一日あたりの平均 ◎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。 619 26.4

図献立表、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。