



# 給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	栄養価 1食分・1食当り エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8/26 火	チキンカレーライス わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	○	牛乳,鶏肉,大豆,わかめ,粉寒天	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,りんご缶,パイン缶	カレー粉,トリガラ,ベイリーフ,塩,ウスターソース,しょうゆ,トマトケチャップ,ガラムマサラ,酢,からし,サイダー	703 22.9
27 水	茶豆ご飯 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごますあえ けんちん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐	精白米,米粒麦,三温糖,白すりごま,ごま油,じゃがいも	えだまめ,マーマレード,キャベツ,もやし,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	塩,酒,白ワイン,酢,かつおけずり節,しょうゆ	644 28.8
28 木	はつが玄米ご飯 ごま油香のりふりかけ 家常豆腐 はるさめサラダ	○	牛乳,もみのり,豚肉,生揚げ,みそ	精白米,発芽玄米,ごま油,三温糖,油,でんぶ,はるさめ	にんにく,にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ,しょうが,キャベツ,ピーマン,もやし,きゅうり	しょうゆ,トリガラ,酒,塩,酢	637 27.0
29 金	ツナと夏野菜のトマトスバゲティ バジルドレッシングサラダ くだもの(すいか)	○	牛乳,ツナ油漬	油,スパゲッティ,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ホールトマト缶,なす,ズッキーニ,こまつな,キャベツ,バジル,すいか	こしょう,トマトケチャップ,ベイリーフ,塩,酢,パプリカ粉,からし,しょうゆ	622 24.9
9/1 月	もち麦ご飯 ほっけの干物 ひじきの五目煮 すいとん	○	牛乳,ほっけ,さつまいも,ひじき,大豆,鶏肉,ちくわ	精白米,もち麦,油,つきこんにゃく,さつまいも,三温糖,小麦粉	れんこん,さやいんげん,にんじん,だいこん,干ししいたけ,はくさい,こまつな	しょうゆ,酒,みりん,かつおけずり節,塩	614 28.4
<b>防災の日</b>							
2 火	ジャンバラヤ パンプキンサラダ コーンチャウダー	○	牛乳,鶏肉,いか,調理用牛乳,いんげん豆,生クリーム	精白米,米粒麦,油,三温糖,じゃがいも,小麦粉	トマトジュース,にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶,赤パプリカ,黄パプリカ,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,にんじん,ホールコーン,パセリ	塩,カレー粉,白ワイン,こしょう,チリパウダー,オレガノ,トマトケチャップ,酢,からし,トリガラ,ベイリーフ,ケイジャンスパイス	638 26.4
3 水	ご飯 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	○	牛乳,さば,みそ,さつまいも,油揚げ	精白米,油,つきこんにゃく,三温糖,さつまいも	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	みりん,酒,しょうゆ,かつおけずり節,塩,こうじ	625 26.8
4 木	上海焼きそば わかめスープ あんにんどうふ	○	牛乳,豚肉,いか,鶏肉,わかめ,豆腐,粉寒天,調理用牛乳	油,中華めん,ごま油,フォー,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,長ねぎ,パイン缶,りんご缶	しょうゆ,酒,塩,こしょう,トリガラ,白ワイン	568 28.3
5 金	熊本の郷土料理 たかな飯 タイピーエン いきなりだんご	○	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,なると,むきえび,かまぼこ	精白米,米粒麦,ごま油,油,はるさめ,白玉粉,小麦粉,さとう,さつまいも	たかな漬,しょうが,にんじん,きくらげ,キャベツ,葉ねぎ	しょうゆ,みりん,トリガラ,かつおけずり節,酒,塩,こしょう,出し昆布	618 22.3
8 月	毎月8日は『新宿野菜の日』 パンプキンパン 3種のおいもグラタン BLTスープ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,ピザ用チーズ,ベーコン	パンプキンパン,油,じゃがいも,さといも,さつまいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶,パセリ,にんじん,トマト,レタス,こまつな	赤ワイン,トマトペースト,ベイリーフ,オレガノ,塩,トマトケチャップ,トリガラ,こしょう,しょうゆ	641 27.7
9 火	【重陽の節句メニュー】 菊花すし めひかりのから揚げ 冬瓜のすまし汁	○	牛乳,油揚げ,めひかり,鶏肉	精白米,さとう,三温糖,油,でんぶ,小麦粉	れんこん,にんじん,かんぴょう,干ししいたけ,菊のり,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,とうがん,長ねぎ,こまつな	出し昆布,酢,塩,みりん,しょうゆ,酒,こしょう,かつおけずり節	562 24.4
10 水	ジャージャーめん じゃがいもの中華あえ ぶどうの食べくらべ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,みそ,八丁みそ,ささみ水煮	油,中華めん,ごま油,三温糖,でんぶ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,干ししいたけ,長ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,巨峰,シャインマスカット	酒,トリガラ,塩,しょうゆ,みりん,ラー油,酢	576 28.5
11 木	じゃごご飯 かぼちゃコロッケ 野菜のポンずあえ なめこ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,あおのり,鶏ひき肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ,はくさい,きゅうり,ゆず果汁,レモン果汁,なめこ,長ねぎ,こまつな	塩,こしょう,中濃ソース,しょうゆ,みりん,かつおけずり節	638 24.3
12 金	中華どん サクサクいそ大豆 くだもの(梨)	○	牛乳,豚肉,なると,いか,大豆,高野豆腐,ちりめんじゃこ,あおのり	精白米,米粒麦,油,でんぶ,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,はくさい,チンゲンサイ,なし	酒,しょうゆ,トリガラ,塩,こしょう	572 26.0

◆20日以降の献立は裏面に続いています。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	栄養価
							1食分(1食前)
16 火	沖縄の郷土料理 タコライス 沖縄もずくスープ ちんすこう	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ用チーズ,豆腐,もずく	精白米,米粒麦,油,小麦粉,三温糖 	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ピーマン,キャベツ,レタス,えのきたけ,こまつな,赤ピーマン	塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,チリパウダー,タバスコ,トリガラ,しょうゆ	662 26.1
17 水	エビ豆乳クリームライス キャロットソースサラダ	○	牛乳,鶏肉,むきえび,豆乳	精白米,米粒麦,油,小麦粉,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,赤パプリカ,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり	白ワイン,塩,こしょう,トリガラ,ベイリーフ,酢,からし	577 22.6
18 木	ご飯 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 パリパリサラダ	○	牛乳,ひじき,粉かつお,鶏肉	精白米,三温糖,油,こんにゃく,じゃがいも,車ふと,ワンタンの皮	ごぼう,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,こまつな	しょうゆ,みりん,酒,かつおけずり節,塩,酢,からし	608 22.8
19 金	はちみつレモントースト チリコンカン ハニーサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,いんげん豆	食パン,バター,はちみつ,さとう,油,じゃがいも,さつまいも	レモン果汁,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,マッシュルーム水煮,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり	塩,こしょう,中濃ソース,チリソース,赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,チリパウダー,酢,からし	576 23.2
22 月	ご飯 じゃこのつくだ煮 卵焼きあんかけ 具だくさんみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお,鶏ひき肉,わかめ,卵,油揚げ,豆腐,みそ	精白米,三温糖,油,でんぶん,じゃがいも	にんじん,長ねぎ,れんこん,だいこん,たまねぎ,こまつな,干しいたけ	酒,みりん,しょうゆ,塩,かつおけずり節	596 28.1
24 水	マーボー豆腐どん かみかみ中華風サラダ 中華ポテト	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぶん,ごま油,さつまいも,さとう,水あめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,にら,切干し大根,もやし,きゅうり,ホールコーン	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,しょうゆ,オイスターソース,塩,酢,からし	701 26.4
25 木	【お彼岸の行事食】 わかめうどん 和風おろしサラダ きなこおはぎ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,きな粉	うどん,油,三温糖,もち米,精白米,さとう	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,もやし,ほうれんそう,だいこん,しょうが	かつおけずり節,酒,しょうゆ,酢,塩	618 24.4
26 金	ツナコーンピラフ ミネストローネ くだもの(梨)	○	牛乳,ツナ油漬,鶏肉	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールコーン,赤パプリカ,セロリ,にんじん,キャベツ,ホールトマト缶,パセリ,なし	塩,こしょう,トリガラ,こしょう	565 21.2
29 月	はいがパン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 麦ととうもろこしのスープ	○	牛乳,シルバー(沖ピラス),プレーンヨーグルト,鶏肉	胚芽パン,三温糖,じゃがいも,油,でんぶん,もち麦	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,クリームコーン	こしょう,カレー粉,しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,酢,からし,パプリカ,トリガラ,塩	535 27.7
30 火	和風風のこスパゲッティ 海草サラダ 黒砂糖豆乳むしパン	○	牛乳,鶏肉,ひじき,わかめ,豆乳	スパゲッティ,油,三温糖,ごま油,小麦粉,黒砂糖,甘納豆	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,干しいたけ,えのきたけ,ピーマン,こまつな,もやし,キャベツ	酒,塩,こしょう,かつおけずり節,しょうゆ,酢,からし,ベーキングパウダー	628 25.8

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



## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

### 9月15日 敬老の日

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましよう。



ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！

