



# 8・9月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
8/26 木	牛乳 麦ごはん キーマカレー キャロットソースサラダ サイダーポンチ 【もくもぐキャンペーンリクエスト】	牛乳 ぶた肉 大豆 寒天	米 麦 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	714	24.5	
27 金	牛乳 麦ごはん よくばり夏野菜マーボー 中かサラダ	牛乳 ぶた肉 豆ふ みそ わかめ ハム	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	しょうが なす ピーマン ブックリーニ にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ もやし	666	24.7	
30 月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 もやしのごま酢あえ わかめのすまし汁	牛乳 ぶた肉 油あげ 豆ふ わかめ	米 麦 油 さとう かたくり粉 こんにやく ごま油 ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ こまつな	660	26.3	
31 火	牛乳 貝だくさん冷やし中か 野菜チップス おひさまゼリー 【野菜の日】	牛乳 とり肉 卵	中か麺 ごま油 油 さとう ごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが ごぼう れんこん かぼちゃ オレンジジュース	600	26.5	
9/1 水	牛乳 麦ごはん さけの塩焼き 【防災の日】 野菜のからしあえ すいとん	牛乳 鮭 とり肉 油あげ	米 麦 さとう 小麦粉	にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん はくさい こまつな	645	28.7	
2 木	牛乳 黒砂糖パン かぼちゃのクリーム煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ	黒砂糖パン 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり	637	23.4	
3 金	牛乳 アジアンそぼろごはん 野菜のスイートチリソース ミルクゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 寒天 生クリーム	米 麦 さとう 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな キャベツ もやし トマト レモン果汁 黄桃缶	636	22.7	
6 月	牛乳 キャロットライスのチキンクリームソースかけ 花野菜サラダ くだもの	牛乳 とり肉	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ えのきたけ にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ 梨	650	20.3	
7 火	牛乳 丸パン 白いんげん豆のコロッケ ボイル野菜 ABCスープ 【5年生リクエスト献立】	牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	丸パン ポテトフレーク じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリー ホールコーン にんじん チンゲン菜	653	22.8	
8 水	牛乳 ごはん【しんじゆく野菜の日】 小魚の炒り煮 高野豆ふと野菜のうま煮 野菜のごま酢サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 高野豆ふ	米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり えのきたけ	642	25.0	
9 木	牛乳 菊苣ずし 【重陽の節句】 鶏と冬瓜の煮物 大根とひじきのサラダ	牛乳 とり肉 ひじき 油あげ	米 さとう かたくり粉 ごま 油	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん とうがん こまつな だいこん キャベツ きゅうり	619	23.8	
10 金	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き 切干し大根の煮付 ごまみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ 油あげ わかめ	米 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん 切干し大根 さやいんげん たまねぎ こまつな	661	27.1	
13 月	牛乳 麦ごはん かみかみ昆布ふりかけ いろどり肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 ぶた肉 豆ふ みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ トマト むきえだまめ だいこん キャベツ こまつな	660	24.3	
14 火	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら 豆ふのみそ汁	牛乳 さごし さつまあげ みそ わかめ 豆ふ	米 麦 油 さとう こんにやく ごま	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな	597	27.1	
15 水	牛乳 おろしスパゲッティ 7品目サラダ 冷凍パン 【もくもぐキャンペーンリクエスト】	牛乳 ツナ きざみのり ひじき 油あげ	スパゲッティ オリーブ油 バター さとう 油 三温糖	だいこん むきえだまめ にんじん もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ 冷凍パン	583	23.9	
16 木	牛乳 カレーミートドック ポテトとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 チーズ ベーコン	コッペンパン 油 さとう バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ パセリ ホールコーン	700	27.8	
17 金	牛乳 麦ごはん ハリハリ漬け 酢ぶた 卵と豆ふのスープ	牛乳 ぶた肉 豆ふ 卵	米 麦 さとう 油 かたくり粉	切干し大根 しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	654	24.5	
21 火	牛乳 十五夜炊き込みごはん 焼きししゃも あおさのみそ汁 お月見団子 【十五夜】	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 ししゃも 豆ふ みそ あおさ スキムミルク	米 もち米 さとう 油 さといも 白玉粉 かたくり粉	にんじん しめじ えのきたけ 長ねぎ	673	32.9	
22 水	牛乳 えびチャーハン トマトドレッシングサラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび とり肉 豆ふ	米 麦 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ホールコーン グリンピース にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト チンゲン菜	585	26.8	
24 金	牛乳 きのごうどん 【彼岸】 野菜のごまあえ きな粉おはぎ	牛乳 ぶた肉 油あげ きな粉	うどん さとう ごま もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな	628	25.6	
27 月	牛乳 わかめごはん いかの香味焼き こくらい さつま汁 【九州地方の料理】	牛乳 わかめ いか みそ とり肉	米 麦 油 さとう 小麦粉 さつまいも	こまつな しょうが 長ねぎ なす にがり かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	660	28.1	
28 火	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 野菜たっぷりスープ	牛乳 とり肉 ツナ 卵 豆ふ	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ えのきたけ キャベツ にんにく チンゲン菜 こまつな	640	26.4	
29 水	牛乳 さんまごはん ひじき煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛乳 さんま ひじき 大豆 油あげ みそ	米 麦 かたくり粉 油 さとう ごま こんにやく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	674	23.4	
30 木	牛乳 【5年生リクエスト献立】 セルフ照り焼きチキンバーガー ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 大豆 ツナ ベーコン	丸パン 油 三温糖 かたくり粉 オリーブ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト パセリ にんにく	606	30.6	
◎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。					8・9月分 一日あたりの平均	643	25.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0