



# 8・9月給食献立予定表



平成27年

新宿区落合第五小学校

実施日 日 曜	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月 26	水 牛乳 チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム えび 卵 わかめ	米 麦 春雨 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ グリーンピース きゅうり もやし きくらげ えのきたけ たまねぎ	604	22.1
27	木 牛乳 ご飯 鯖の韓国焼き もやしと青大豆のサラダ 野菜スープ	牛乳 鯖 青大豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	653	25.2
28	金 牛乳 冷やしスタミナうどん 磯ポテト ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ あおのり	うどん じゃがいも 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みょうが もやし	600	20.5
31	月 牛乳 ご飯 チャプチェ にらたまスープ	牛乳 豚肉 卵	米 麦 春雨 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん ピーマン にら たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし にんにく	632	21.7
9月 1	火 【青森県料理】 牛乳 菊花ご飯 いかと大根の炒め煮 せんべい汁 アップルゼリー	牛乳 鶏肉 いか ちりめんじゃこ 寒天	米 かわらせんべい 里芋 こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな 菊の花 干しいたけ だいこん さやいんげん ごぼう 長ねぎ りんごジュース	624	28.2
2	水 牛乳 チリソースサンド ジャーマンポテト 青菜のスープ 梨	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン じゃがいも バター 油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム チンゲン菜 にんにく 梨	600	23.9
3	木 牛乳 ご飯 鯖の南部焼き 野菜の甘酢漬し みそ汁	牛乳 鯖 わかめ みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ 切り干し大根	602	25.2
4	金 【中東料理】 牛乳 ビリヤニ ファラフェル レンズ豆のスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん トマト パセリ パプリカ しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん セロリー	660	21.2
7	月 牛乳 和風スパゲッティ 大根とひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン 油揚げ ひじき のり	スパゲッティ 砂糖 ごま 油	にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	627	25.0
8	火 牛乳 ご飯 豚キムチ炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 春雨 こんにやく 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にら にんにく 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ オレンジ	617	23.1
9	水 【重陽の節句献立】 牛乳 ご飯 鯖の竜田揚げ 菊浸し すまし汁	牛乳 鯖 わかめ	米 麦 あられ麩 小麦粉 片栗粉 油	にんじん こまつな 菊の花 しょうが キャベツ たまねぎ しめじ 長ねぎ	625	22.4
10	木 発酵乳 ぶどうパン チーズ入り卵焼き ひよこ豆のサラダ キャベツのスープ	牛乳 発酵乳 ハム 卵 ひよこ豆 チーズ	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん こまつな グリンピース ホールコーン もやし たまねぎ にんにく キャベツ チンゲン菜	600	27.5
11	金 牛乳 じゃこ菜飯 焼きししゃも 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 豚肉 ししゃも ちりめんじゃこ みそ さつま揚げ 茎わかめ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん のぎわな漬け ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	600	24.2
14	月 牛乳 ご飯 鶏肉のアプリコットソースがけ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな パセリ ホールコーン しょうが りんご あんずジャム だいこん 長ねぎ たまねぎ にんにく もやし キャベツ	620	22.1
15	火 【インドネシア料理】 牛乳 ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ピサンゴレン	牛乳 鶏肉 えび 卵 大豆	中華めん 小麦粉 砂糖 油	にんじん こまつな トマト 赤たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ だいこん もやし パナナ	612	23.7
16	水 牛乳 秋野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ 梨	牛乳 鶏肉 チーズ 糸寒天	米 麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ 梨	666	20.0
17	木 牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 秋茄子と豆腐のごまだれがけ いなか汁	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき かつお節	米 麦 こんにやく 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな なす ごぼう だいこん 長ねぎ	680	22.4
18	金 牛乳 コッペパン 秋鮭のクリームシチュー 青菜と舞茸のソテー 巨峰	牛乳 鮭 ベーコン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー チンゲン菜 たまねぎ にんにく マッシュルーム まいたけ 巨峰	618	26.6
24	木 【お彼岸献立】 牛乳 きのごうどん 野菜のごま和え きな粉おはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉 みそ	米 うどん 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ 長ねぎ キャベツ	656	22.7
25	金 【十五夜献立】 牛乳 ご飯 里芋のうま煮 野菜のからし和え お月見だんご	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ	米 麦 白玉粉 里芋 こんにやく 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな 干しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ もやし	684	23.1
28	月 牛乳 ご飯 秋刀魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	牛乳 秋刀魚 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油	にんじん こまつな 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ えのきたけ だいこん 長ねぎ	689	26.2
29	火 牛乳 ピザトースト じゃこサラダ マカロニスープ 桃ゼリー	牛乳 ハム ベーコン ちりめんじゃこ チーズ 寒天	食パン マカロニ 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー しょうが 黄桃缶 桃ジュース	611	25.8
30	水 牛乳 ご飯 ちぎり揚げ 野菜の磯和え 吉野汁	牛乳 はも たら 豆腐 ちりめんじゃこ のり	米 麦 こんにやく 片栗粉 油	にんじん こまつな ホールコーン えだまめ ごぼう キャベツ 切り干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ	611	26.8
◎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。					8・9月分 一日あたりの平均	632 24.1
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0