



8、9月給食献立予定表



平成25年

新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
8月 27 火	牛乳 カレーライス わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん にんにく たまねぎ もやし キャベツ みかん	690	22.1		
28 水	【韓国料理】 牛乳 冷やしナムルそば 海鮮チヂミ パインゼリー	かまぼこ うずら卵 いか たこ 卵 牛乳 寒天	中華めん さとう 小麦粉 白玉粉 ごま 油	にんじん ほうれんそう にら だいずもやし しょうが にんにく たまねぎ パインジュース パイン	682	25.8		
29 木	牛乳 あんかけチャーハン パンサンスー ポリポリ磯大豆	卵 豚肉 大豆 牛乳 あおのり	米 さとう 片栗粉 春雨 油	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	676	23.1		
30 金	牛乳 ご飯 ホキの西京焼き ひじき煮 のっぺい汁	ホキ みそ 豚肉 油揚げ 牛乳 ひじき 大豆	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉 さとも 油	さやいんげん にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん 長ねぎ	600	27.1		
9月 2 月	【イタリア料理】 牛乳 ピザトースト ミネストローネ ミモザサラダ	ベーコン ハム 卵 白いんげん チーズ 牛乳	食パン じゃがいも さとう マカロニ 油	ピーマン にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	600	25.8		
3 火	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き ナムル ザーサイスープ	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま 油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ザーサイ たまね ぎ	616	25.5		
4 水	牛乳 きのごクリームスパゲッティ かぼちゃサラダ オレンジ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな かぼちゃ セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ コーン きゅうり キャベツ オレンジ	661	24.8		
5 木	牛乳 ご飯 小魚の炒り煮 ぎせい豆腐 いんげんのごま和え みたくさん汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	639	27.8		
6 金	牛乳 コーンピラフ タンドリーチキン 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 わかめ ヨーグルト 赤とさかのり	米 麦 さとう バター 油 ごま	にんじん パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ もやし コーン	634	23.3		
9 月	【重陽の節句】 牛乳 鮭ずし 青菜の菊浸し しんじょのすまし汁 抹茶ミルクゼリー	さけ 卵 えび はも 豆腐 牛乳 のり 寒天 生クリーム	米 片栗粉 さとう 油	さやえんどう こまつな しゅんぎく ほうれんそう もやし きくの花 しめじ しょうが 長ねぎ	631	27.7		
10 火	発酵乳 ご飯 家常豆腐 ごぼうのから揚げ	豚肉 生揚げ みそ 発酵乳	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 油	にんじん ピーマン にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ごぼう	643	25.6		
11 水	牛乳 いためやきそば じゃがいもの中華風ごま和え おかしな半熟目玉焼き	豚肉 ハム 牛乳 あおのり 寒天	中華めん じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん にら 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 黄桃	627	21.4		
12 木	牛乳 ご飯 えびたま キャベツサラダ わかめスープ	鶏肉 えび 卵 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 さとう ごま 油 片栗粉	にんじん にら こまつな たまねぎ きくらげ キャベツ もやし 長ねぎ	638	26.7		
13 金	牛乳 チキン竜田バーガー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	丸パン 片栗粉 春雨 さとう 油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ たまねぎ パイン 黄桃 みかん	612	23.5		
17 火	牛乳 ご飯 さんまの松前煮 変わりきざみキャベツ みそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 さとう	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	686	27.3		
18 水	牛乳 麦ごはん ポークストロガノフ 大豆と野菜のコロコロマリネ 巨峰	豚肉 レンズまめ 大豆 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー マッシュルーム たまねぎ きゅうり れんこん 巨峰	684	23.7		
19 木	【十五夜】 牛乳 卵とじうどん 和風サラダ かぼちゃのお月見団子	鶏肉 なたと 卵 きな粉 牛乳 しらす干し	うどん さとう 片栗粉 白玉粉 油	にんじん こまつな ほうれんそう かぼちゃ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん セロリー キャベツ にんにく	606	24.4		
20 金	牛乳 ご飯 みそかつ ポイル野菜 いなか汁	豚肉 卵 みそ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく 油	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	696	22.6		
24 火	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	645	22.8		
25 水	牛乳 イカとさつまいもの天井 お浸し 吉野汁	いか 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 さつまいも こんにやく 片栗粉 油	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	680	22.3		
26 木	牛乳 スパゲティナポリタン ポテトとひよこまめのサラダ 梨	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 牛乳 チーズ	スパゲッティ じゃがいも さとう バター 油	にんじん トマト こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ なし	667	26.4		
27 金	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも にんじんしりしり 沢煮わん	鶏肉 油揚げ 卵 ししゃも 豚肉 牛乳 ツナフレーク	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	607	25.2		
30 月	牛乳 チキンライス ポテトサラダ 青菜のスープ	鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも バター 油	にんじん ちんげんさい たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり にんにく キャベツ えのきたけ	609	19.6		
◎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		645	24.5
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

