



# 8・9月学校給食献立予定表



平成28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   | 金   | 牛乳 えびピラフ<br>ポテトのチーズ焼き 野菜スープ                               | 牛乳 ベーコン むきえび<br>ビザチーズ レンズ豆<br>豆腐        | 精白米 麦 パター 油<br>じゃがいも                  | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー<br>にんにく キャベツ 小松菜                                      | 611                    | 23.6      |      |
| 29   | 月   | 牛乳 麦ご飯 ぶた肉のうま煮<br>みそ汁                                     | 牛乳 ぶた肉 けずり節<br>米みそ 生わかめ                 | 精白米 麦 油 砂糖<br>こんにゃく じゃがいも             | しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ<br>切干大根 小松菜  | 605                    | 21.1      |      |
| 30   | 火   | 牛乳 野菜たっぷり冷やし中華<br>野菜チップス おひさまゼリー                          | 牛乳 うずら卵 粉寒天                             | 生中華めん 油 砂糖<br>白ごま じゃがいも               | 大豆もやし にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう<br>にがうり かぼちゃ オレンジジュース                                 | 669                    | 21.1      |      |
| 31   | 水   | 牛乳 ビスキュイパン<br>豆のトマトシチュー<br>夏野菜バジルサラダ                      | 牛乳 卵 ぶた肉<br>赤いんげん豆                      | 丸パン パター 砂糖<br>アーモンドパウダー 油<br>じゃがいも    | いちごジャム 玉ねぎ にんじん さやいんげん<br>キャベツ きゅうり 赤パプリカ ホールコーン 小松菜<br>バジル                     | 695                    | 21.8      |      |
| 9月   | 木   | 牛乳 シシジューシー<br>にんじんしりしり イナムドウト<br>【沖縄料理】                   | 牛乳 ぶた肉 昆布 ツナ<br>さつま揚げ 卵 かまぼこ<br>みそ けずり節 | 精白米 油 こんにゃく                           | 干しいたけ にら にんじん   | 585                    | 23.8      |      |
| 2  | 金   | 牛乳 麦ご飯<br>さんま塩焼きみぞれかけ<br>野菜のゆかりかけ<br>さつまいものみそ汁            | 牛乳 さんま みそ<br>けずり節                       | 精白米 麦 ごま<br>さつまいも                     | 大根 キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆかり<br>玉ねぎ 長ねぎ  | 642                    | 23.5      |      |
| 5  | 月   | 牛乳 とりごぼうご飯<br>とうがんの煮物 糸寒天のみそ汁                             | 牛乳 とり肉 大豆 豆腐<br>みそ 糸寒天 けずり節             | 精白米 麦 油 さとう ごま<br>でんぶん                | ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん<br>冬瓜 枝豆 玉ねぎ なす 小松菜                                       | 612                    | 24.2      |      |
| 6  | 火   | 牛乳 コロッケサンド キャベツスープ<br>巨峰                                  | 牛乳 ぶた肉 ベーコン<br>大豆                       | パン 油 じゃがいも<br>小麦粉 パン粉                 | にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく<br>白菜 かぶ 巨峰   | 641                    | 22.6      |      |
| 7  | 水   | 牛乳 ビビンバ わかめスープ<br>アセロラゼリー 【韓国料理】                          | 牛乳 ぶた肉 卵 わかめ<br>粉寒天                     | 精白米 麦 さとう 油                           | しょうが 大豆もやし 生ぜんまい たけのこ 小松菜<br>にんじん えのきたけ 長ねぎ アセロラジュース                            | 580                    | 20.7      |      |
| 8  | 木   | 牛乳 パターライス エンモミフロー<br>ひよこ豆サラダ なし<br>【ガーナ料理】                | 牛乳 とり肉 金時豆<br>ひよこ豆                      | 精白米 麦 パター 油<br>砂糖 マヨネーズ               | パセリ 玉ねぎ なす ホールトマト オクラ きゅうり<br>コーン キャベツ なし                                       | 614                    | 21.7      |      |
| 9  | 金   | 牛乳 さつまいもご飯 鮭の照り焼き<br>菊花浸し けんちん汁<br>【重陽の節句】                | 牛乳 昆布 さけ とり肉<br>油揚げ 豆腐 けずり節             | 精白米 麦 さつまいも<br>ごま でんぶん 油<br>こんにゃく     | しょうが 小松菜 もやし きくの花 にんじん<br>大根 ごぼう  | 600                    | 28.7      |      |
| 12   | 月   | 牛乳 アロスコンポージュ アヒアコ<br>コロンビア風サラダ<br>ミルクコーヒーゼリー<br>【コロンビア料理】 | 牛乳 とり肉 生クリーム<br>ひよこ豆 金時豆 粉寒天            | 油 パター 精白米 麦<br>じゃがいも 砂糖               | にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン にんじん コーン<br>パセリ きゅうり キャベツ  | 680                    | 20.9      |      |
| 13   | 火   | 牛乳 ご飯 魚のから揚げ<br>蒸しかぼちゃ 豚汁ココナッツミルク風<br>【ツバル料理】             | 牛乳 にぎす ぶた肉<br>みそ 油揚げ 豆腐<br>けずり節         | 精白米 麦 油 でんぶん<br>小麦粉 こんにゃく<br>ココナッツミルク | かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ  | 643                    | 26.6      |      |
| 14   | 水   | 牛乳 セサミパン<br>ハンガリアンシチュー<br>ハンガリーサラダ【ハンガリー料理】               | 牛乳 ぶた肉 ひよこ豆                             | セサミパン 油 じゃがいも<br>パター 小麦粉 砂糖           | 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン  | 609                    | 24.3      |      |
| 15   | 木   | 牛乳 ご飯 手作りふりかけ<br>肉じゃが煮 野菜のからしあえ                           | 牛乳 粉かつお ぶた肉<br>ちりめんじゃこ                  | 精白米 麦 ごま 砂糖<br>油 こんにゃく じゃがいも          | にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ<br>小松菜 もやし   | 600                    | 22.7      |      |
| 16   | 金   | 牛乳 十五夜炊き込みご飯<br>焼きししゃも みそ汁 お月見団子<br>【中秋の名月】               | 牛乳 とり肉 大豆 油揚げ<br>ししゃも みそ 豆腐<br>けずり節     | 精白米 もち米 さとも<br>砂糖 白玉粉 でんぶん            | にんじん 干しいたけ しめじ 玉ねぎ えのきたけ<br>大根 小松菜  | 623                    | 26.1      |      |
| 20   | 火   | 牛乳 冷やしきつねうどん<br>野菜のごまびたし おはぎ<br>【お彼岸】                     | 牛乳 油揚げ けずり節<br>小豆                       | 冷凍うどん 砂糖 ごま<br>もち米 精白米                | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>長ねぎ キャベツ  | 588                    | 19.5      |      |
| 21   | 水   | 牛乳 パターチキンカレー<br>キャロットソースサラダ 巨峰                            | 牛乳 とり肉 ヨーグルト<br>豆乳 生クリーム チーズ            | 精白米 麦 油 砂糖<br>パター                     | にんにく しょうが 玉ねぎ ホールトマト キャベツ<br>きゅうり もやし コーン にんじん 巨峰                               | 660                    | 25.0      |      |
| 23   | 金   | 牛乳 ご飯 いかのまつかさ焼き<br>五目きんぴら みそ汁                             | 牛乳 いか 油あげ<br>ぶた肉                        | 精白米 麦 ごま 油<br>こんにゃく 砂糖 さとも            | しょうが 切干大根 にんじん 大根 長ねぎ 小松菜   | 599                    | 24.8      |      |
| 26   | 月   | 牛乳 親子丼 みそドレサラダ<br>なし                                      | 牛乳 とり肉 卵 みそ                             | 精白米 麦 油 こんにゃく<br>砂糖                   | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう<br>大根 キャベツ 小松菜 なし   | 624                    | 23.0      |      |
| 27   | 火   | 牛乳 まいたけご飯<br>さばのごまみそ焼き<br>大根ときゅうりの辛味漬け すまし汁               | 牛乳 油揚げ さば みそ<br>けずり節 豆腐                 | 精白米 麦 油 砂糖<br>ごま                      | まいたけ にんじん 大根 きゅうり 玉ねぎ<br>えのきたけ 長ねぎ 小松菜  | 602                    | 27.7      |      |
| 28   | 水   | 牛乳 なす入りスパゲッティアラビアータ<br>イタリアンサラダ フルーツヨーグルト                 | 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト                            | スパゲッティ 油 砂糖                           | なす しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー<br>ホールトマト レモン トマト 黄ピーマン キャベツ<br>小松菜 もも缶 みかん缶 パイナップル缶 | 634                    | 22.8      |      |
| 29   | 木   | 牛乳 ご飯 四川豆腐 中華スープ  | 牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉                           | 精白米 麦 砂糖 油<br>でんぶん 春雨                 | 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが<br>にんにく チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ                                 | 614                    | 25.0      |      |
| 30   | 金   | 牛乳 きびご飯 干草焼き<br>五目豆煮 なめこ汁                                 | 牛乳 とり肉 ひじき 卵<br>さつま揚げ 大豆 昆布<br>けずり節 みそ  | 精白米 麦 きび 油<br>砂糖 こんにゃく                | にんじん たけのこ ほうれん草 ごぼう なめこ<br>長ねぎ  | 643                    | 29.6      |      |
| ◎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         | 624       | 23.8 |
| ◎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数が少なくなることがあります。 |     |   |   |                                       |   | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 640       | 24.0 |

