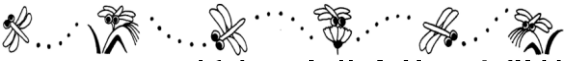




給食献立予定表



平成24年8, 9月

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	熱や力のもとになる	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
28 火	牛乳 冷やしナムル チヂミ なし	牛乳 かまぼこ 卵 いか たこ	中華麺 砂糖 小麦粉 白玉粉 ごま 油	にんじん ほうれん草 なら もやし しょうが にんにく なし	669	26.0	
29 水	牛乳 エピピラフ パンチビーンズ ぶた肉ととうふのスープ	牛乳 ベーコン えび 卵 ひよこ豆 ぶた肉 とうふ	米 麦 でんぶん バター 油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース たけのこ にんにく しょうが	616	23.3	
30 木	牛乳 ご飯 肉どうふ 野菜のごま浸し 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし 冷凍みかん	632	24.5	
31 金	牛乳 コッペパン かぼちゃのコロッケ ポイル野菜 オニオンスープ	牛乳 チーズ ぶた肉 とうふ	コッペパン 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク じゃがいも 油 バター	かぼちゃ ほうれん草 パセリ 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	631	25.5	
3 月	牛乳 ご飯 まかじきのねぎみそ焼き 野菜のからしあえ さつまじる	牛乳 まかじき みそ とり肉 けずり節	米 砂糖 こんにゃく さつまいも 油	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ キャベツ ごぼう だいこん 玉ねぎ	612	29.4	
4 火	牛乳 マーボーどうふどん わかめスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 粉寒天 わかめ とうふ みそ	米 麦 砂糖 でんぶん 油	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ レモン 干しいたけ えのきたけ	629	22.6	
5 水	牛乳 セサミパン チリコンカン コーンサラダ 巨峰	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	セサミパン じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ ホールトマト キャベツ コーン 巨峰 にんにく しょうが	609	23.8	
6 木	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ ちくぜんに みそしる	牛乳 ひじき とり肉 ちくわ けずり節 みそ 粉かつお	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも ごま	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 大根 干しいたけ	643	24.6	
7 金	牛乳 ひやしきつねうどん 野菜のピーナッツ和え ステックさつまいも	牛乳 油揚げ けずり節	うどん 砂糖 さつまいも ピーナッツ 油 粉砂糖	にんじん 小松菜 ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	633	19.1	
10 月	牛乳 あんかけチャーハン 五目スープ きゅうりの華風づけ	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉	米 砂糖 でんぶん 油 マロニー	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 長ねぎ しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ もやし きゅうり にんにく	603	20.4	
11 火	牛乳 ご飯 野沢菜とじゃこのふりかけ 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮付け みたくさんじる	牛乳 ちりめんじゃこ さけ 油揚げ みそ けずり節	米 砂糖 じゃがいも 油	のぎわなづけ にんじん しょうが 切り干しだいこん だいこん たまねぎ 長ねぎ	616	28.3	
12 水	牛乳 黒砂糖パン スペインオムレツ キャベツとコーンのソテー 白菜とかぶのスープ	牛乳 ベーコン ハム 卵 とり肉	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも	パセリ チンゲンサイ ほうれん草 かぶ 玉ねぎ キャベツ コーン セロリー にんにく 白菜 しょうが	601	25.2	
13 木	牛乳 さつまいもごはん がんもと大根の含め煮 いわしのつみれじる	牛乳 京がんも いわし たまご みそ けずり節	米 麦 さつまいも 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま	にんじん ほうれん草 だいこん しょうが 干しいたけ 長ねぎ	681	27.5	
14 金	牛乳 ご飯 チキン南蛮漬け しらたまじる 日向夏ゼリー	牛乳 粉寒天 とり肉	米 麦 でんぶん 油 白玉粉	にんじん 小松菜 しょうが 白菜 長ねぎ 日向夏ジュース	643	19.1	
18 火	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き 花びたし けんちんじる	牛乳 さば 卵 とり肉 油揚げ とうふ けずり節	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま 油	小松菜 にんじん にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	670	29.5	
19 水	牛乳 きのこスパゲッティ ひよこめサラダ なし	牛乳 生クリーム とり肉 ひよこ豆 ベーコン	スパゲッティ 小麦粉 油 バター 砂糖	にんじん 小松菜 セロリー 玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム えのきたけ キャベツ なし しょうが にんにく	633	25.1	
20 木	牛乳 ぶたキムチどん 中華スープ 糸寒天のごま酢浸し 菊花みかん	牛乳 とうふ ぶた肉 糸寒天	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 油 ごま	にんじん なら にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キムチ もやし キャベツ ほうれん草 みかん	631	22.0	
21 金	牛乳 おはぎ 青菜とちくわのごまあえ 呉汁 巨峰	牛乳 きなこ けずり節 みそ 大豆 油揚げ とうふ ちくわ	米 もち米 さとう じゃがいも ごま 油	にんじん 小松菜 ほうれん草 チンゲンサイ 大根 長ねぎ もやし 巨峰	608	23.9	
24 月	牛乳 さげご飯 めかぶ入り卵焼き じゃがいもきんぴら なめこじる	牛乳 のり めかぶ さげ とり肉 卵 とうふ けずり節 ちくわ みそ	米 麦 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 ごま	にんじん しょうが ごぼう なめこ 長ねぎ	648	28.8	
25 火	牛乳 カレーライス キャベツとりんごのサラダ なし	牛乳 チーズ 大豆 ぶた肉	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ りんご なし しょうが	748	23.1	
26 水	牛乳 ツナトースト じゃこサラダ ミネストローネ 菊花みかん	牛乳 ちりめんじゃこ ツナ ベーコン ぶた肉	食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま 油	パセリ にんじん 小松菜 トマト 玉ねぎ コーン キャベツ セロリー みかん にんにく しょうが	610	24.9	
27 木	牛乳 こぎつねご飯 豆アジの香味揚げ 煮びたし みそしる	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ 豆アジ みそ けずり節	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	にんじん 小松菜 干しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	654	25.9	
28 金	牛乳 ジャージャー麺 ナムル みたらしだんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	中華麺 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし	685	23.9	
◎学校行事等の都合により、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	639	24.6
					中学年1人1回当りの学校給食摂取基準	660	20.0

