



# 8・9月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立落合第五小学校

| 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                           | 体の調子をよくなるもの   | エネルギー(kcal)            | たんぱく質(g) |     |      |
| 8月 28 月                                   | 牛乳 チキンピラフ ジャがいものサラダ<br>野菜スープ                              | 牛乳 ベーコン とり肉<br>白いんげん豆                             | 米 麦 パター 油<br>じゃがいも さとう                | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ セロリー にんにく 小松菜   | 635                    | 20.2     |     |      |
| 29 火                                      | 牛乳 あしたばサラダうどん<br>野菜とちくわのかき揚げ<br>冷凍みかん                     | 牛乳 かまぼこ 出し昆布<br>ちくわ たまご                           | あしたばめん さとう ごま<br>油 中力粉 でんぶん           | もやし にんじん きゅうり 長ねぎ 小松菜 ゴーヤ<br>玉ねぎ 冷凍みかん  | 673                    | 20.4     |     |      |
| 30 水                                      | 牛乳 きびごはん<br>生揚げの野菜あんかけ みそ汁<br>きよほう                        | 牛乳 生揚げ ぶた肉<br>みそ わかめ                              | 米 麦 さとう 油 でんぶん<br>じゃがいも きび            | 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ<br>グリンピース 小松菜 きよほう  | 638                    | 24.8     |     |      |
| 31 木                                      | 牛乳 アジアンそばろご飯<br>野菜のスイートチリソース<br>あんにんフルーツ                  | 牛乳 ぶた肉 粉寒天<br>豆乳                                  | 米 麦 さとう 油                             | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン<br>小松菜 キャベツ もやし トマト レモン みかん 缶<br>黄桃缶 パイン缶 | 635                    | 20.5     |     |      |
| 9月 1 金                                    | 牛乳 茶飯おにぎり【防災の日】<br>さばのごまみそ焼き<br>もやしサラダ いなか汁               | 牛乳 さば みそ<br>生わかめ 油揚げ                              | 米 麦 さとう ごま<br>油 こんにやく                 | もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん<br>長ねぎ きよほう  | 631                    | 25.9     |     |      |
| 4 月                                       | 牛乳 和風スパゲッティー<br>ゆで野菜とじゃがいものサラダ<br>グレーゼリー                  | 牛乳 ベーコン ぶた肉<br>のり 寒天                              | スパゲッティー パター<br>油 じゃがいも さとう            | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ<br>干しいたけ えのきたけ ピーマン キャベツ<br>さやいんげん ぶどうジュース                           | 592                    | 22.1     |     |      |
| 5 火                                       | 牛乳 いりめし でこまわし ふし汁<br>【徳島県料理】                              | 牛乳 油あげ ちくわ<br>ちりめんじゃこ 豆腐<br>みそ                    | 米 麦 油 こんにやく<br>さとう じゃがいも<br>でんぶん そうめん | 干しいたけ ごぼう にんじん ゆず 玉ねぎ<br>しょうが   | 619                    | 21.9     |     |      |
| 6 水                                       | 牛乳 麦ご飯 チキン南蛮 冷や汁<br>【宮崎県料理】                               | 牛乳 とり肉 たまご<br>けずり節 みそ                             | 米 麦 油 でんぶん さとう<br>マヨネーズ ごま            | しょうが 玉ねぎ パセリ なす きゅうり みょうが<br>長ねぎ  | 700                    | 26       |     |      |
| 7 木                                       | 牛乳 ごまご飯 さんまの塩焼き<br>ひじき入りおひたし<br>さつまいものみそ汁                 | 牛乳 さんま ひじき 大豆<br>粉かつお みそ                          | 米 麦 ごま さつまいも                          | にんじん もやし 小松菜 だいこん 玉ねぎ 長ねぎ   | 638                    | 23.4     |     |      |
| 8 金                                       | 牛乳 菊花ずし しんじょのすまし汁<br>ぱりぱりごぼうサラダ きよほう<br>【重陽の節句】           | 牛乳 とり肉 油あげ のり<br>たら とうふ                           | 米 さとう でんぶん 油<br>中力粉                   | にんじん 干しいたけ 菊のり しょうが 長ねぎ<br>小松菜 ごぼう キャベツ きよほう  | 641                    | 22.6     |     |      |
| 11 月                                      | 牛乳 パターライス エンモミフロー<br>ひよこ豆のサラダ なし<br>【ガーナ料理】               | 牛乳 とり肉 金時豆<br>ひよこ豆                                | 米 麦 パター さとう<br>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   | 605                    | 21.0     |     |      |
| 12 火                                      | 牛乳 ごはん にぎすのから揚げ<br>蒸しかぼちゃ 【ツバル料理】<br>とん汁コナッツミルク入り         | 牛乳 にぎす ぶた肉<br>みそ 油揚げ とうふ                          | 米 麦 油 でんぶん<br>小麦粉 こんにやく               | かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ<br>長ねぎ   | 662                    | 27.5     |     |      |
| 13 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 粉寒天<br>豆腐 たまご とり肉                          | 米 麦 さとう 油                             | しょうが だいずもやし にんじん こまつな にんにく<br>玉ねぎ 長ねぎ アセロラジュース  | 616                    | 23.5     |     |      |
| 14 木                                      | 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>小麦粉 パター さとう          | 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン<br>レモン   | 609                    | 24.3     |     |      |
| 15 金                                      | 牛乳 アロスコンボージュ 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 さとう              | にんにく 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン コーン<br>パセリ きゅうり キャベツ  | 673                    | 20.4     |     |      |
| 19 火                                      | 牛乳 大豆ごはん<br>さけの照り焼き 野菜のごま和え<br>かきたま汁                      | 牛乳 大豆 油揚げ さけ<br>豆腐 たまご                            | 米 麦 油 さとう でんぶん<br>白ごま                 | にんじん しょうが 小松菜 もやし 長ねぎ<br>ほうれん草  | 596                    | 31.0     |     |      |
| 20 水                                      | 牛乳 わかめご飯 ピリ辛肉じゃが<br>みそドレサラダ                               | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>生わかめ ぶた肉<br>けずり節 みそ                 | 米 麦 油 じゃがいも<br>ごま こんにやく さとう           | 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん<br>キャベツ だいこん   | 675                    | 25.6     |     |      |
| 21 木                                      | 牛乳 肉汁うどん みょうがのあえ物<br>きな粉おはぎ【お彼岸給食】                        | 牛乳 かまぼこ ぶた肉<br>油あげ きな粉                            | うどん 油 さとう もち米<br>米                    | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし<br>キャベツ みょうが   | 648                    | 21.6     |     |      |
| 22 金                                      | 牛乳 チリソースサンド<br>キャベツスープ 温野菜サラダ<br>【伊那市の食材を使った給食】           | 牛乳 ぶた肉 ひよこ豆<br>ベーコン                               | コッペパン 油 じゃがいも<br>さとう                  | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー<br>にんにく キャベツ ブロッコリー   | 580                    | 22.8     |     |      |
| 25 月                                      | 牛乳 親子丼 沢煮わん<br>きよほう                                       | 牛乳 とり肉 たまご<br>昆布 ぶた肉                              | 米 麦 油 こんにやく<br>さとう さとも でんぶん           | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう<br>たけのこ ほうれん草 しょうが きよほう   | 653                    | 26.2     |     |      |
| 26 火                                      | 牛乳 五目あんかけ焼きそば<br>じゃがいもの中華風ごま和え<br>なし                      | 牛乳 ぶた肉 ハム   | 中華めん 油 さとう<br>でんぶん ごま じゃがいも           | にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ<br>もやし キャベツ にら きゅうり なし   | 598                    | 22.3     |     |      |
| 27 水                                      | 牛乳 ごはん 青菜のふりかけ<br>肉どうふ みそ汁                                | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>ぶた肉 とうふ みそ                          | 米 麦 ごま さとう<br>こんにやく 油                 | 小松菜 しその葉 にんじん 玉ねぎ さやいんげん<br>えのきたけ だいこん  | 621                    | 27.1     |     |      |
| 28 木                                      | 牛乳 きのごはん<br>千草焼き 金時豆のあまに<br>すまし汁                          | 牛乳 とり肉 油あげ<br>ひじき たまご 金時豆<br>けずり節 あられはんぺん<br>生わかめ | 米 麦 油 さとう                             | にんじん 生しいたけ しめじ たけのこ グリンピース<br>玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ   | 678                    | 30.4     |     |      |
| ◎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         |          | 635 | 24.0 |
|   |   |   |                                       |   | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 |          | 640 | 24.0 |

