



8・9月給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成26年

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
8月26日 火	牛乳 チキンライス コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉	米 麦 さとう バター 油	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし コーン キャベツ みかん りんご	605	18.5		
27日 水	牛乳 ご飯 八宝菜 じゃがいも中華風ごま和え	牛乳 豚肉 いか えび ハム	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも ごま 油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ きくらげ たまねぎ 白菜 きゅうり	641	26.9		
28日 木	牛乳 ひじきご飯 めかじきのねぎみそ焼き 切干大根の煮付け けんちん汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 めかじき みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう こんにやく 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが 長ねぎ 切干大根 干しいたけ ごぼう 大根	651	28.5		
29日 金	【沖縄県料理】 牛乳 沖縄そば フーチャンブルー シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 寒天	沖縄そば さとう 車麩 油	にんじん あさつき しょうが キャベツ もやし シークワサー	616	27.6		
9月1日 月	牛乳 ご飯 豚キムチ炒め わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉 ごま 油	にんじん なら にんにく キャベツ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ もやし	600	22.6		
2日 火	牛乳 卵パン トマトシチュー 青菜と舞茸のソテー	牛乳 豚肉 金時豆 ベーコン	卵パン じゃがいも さとう 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな トマト チンゲン菜 たまねぎ さやいんげん 舞茸	644	23.3		
3日 水	牛乳 ご飯 魚のおろしソースがけ じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 青ヒラス みそ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく ごま 油	にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん たまねぎ	620	22.2		
4日 木	牛乳 冷やし中華そば 野菜チップス 小玉すいか	牛乳 鶏肉 卵	中華めん さとう じゃがいも さつまいも ごま 油	かぼちゃ きゅうり もやし しょうが ごぼう 小玉すいか	637	24.1		
5日 金	牛乳 チャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 えび 卵 ハム	米 麦 さとう 春雨 片栗粉 ごま 油	にんじん しょうが 長ねぎ グリンピース きゅうり もやし きくらげ たまねぎ コーン	615	23.1		
8日 月	【十五夜献立】 牛乳 ご飯 里芋のうま煮 野菜のごま和え みたらし団子	牛乳 豚肉 竹輪 みそ	米 麦 さとう こんにやく さといも 片栗粉 白玉粉 ごま 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 もやし キャベツ	699	23.5		
9日 火	【重陽の節句献立】 牛乳 とりごぼうご飯 焼きししゃも 菊浸し なめこ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 さとう ごま 油	にんじん こまつな しゅんぎく ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし 菊の花 なめこ たまねぎ 長ねぎ	608	27.5		
10日 水	牛乳 ご飯 イカのテリソースがけ きわかめのサラダ 五目スープ	牛乳 いか くきわかめ しらす干し	米 麦 さとう 片栗粉 ごま 油	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	642	26.3		
11日 木	牛乳 コロッケサンド みそドレサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ベーコン	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	689	22.6		
12日 金	【タイ料理】 牛乳 ガバオ 冬瓜のスープ 巨峰	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 さとう 油	にんじん 赤ピーマン バジル チンゲン菜 にんにく たまねぎ 冬瓜 巨峰	634	25.5		
16日 火	牛乳 けんちんうどん じゃこサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 卵	うどん こんにやく さといも さつまいも さとう 片栗粉 小麦粉 ごま 油 バター	にんじん こまつな ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ たまねぎ	688	25.3		
17日 水	発酵乳 カレーライス 糸寒天のサラダ 梨	発酵乳 豚肉 チーズ 大豆 糸寒天 くきわかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし 梨	626	21.0		
18日 木	牛乳 梅じゃこご飯 秋なすと豆腐のごまだれがけ 沢煮わん	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな 梅干し なす たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	672	23.4		
19日 金	牛乳 トースト ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン 小麦粉 さとう じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな にんにく セロリー たまねぎ しょうが トマト マッシュルーム キャベツ もやし	623	23.0		
22日 月	牛乳 麦ご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 いなか汁	牛乳 鮭 みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 麦 さとう さといも こんにやく 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 長ねぎ	601	24.5		
24日 水	牛乳 スパゲッティきのこミートソース じゃがいものサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ さとう じゃがいも 油 バター	にんじん トマト パセリ にんにく セロリー たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ 黄桃 パイン みかん りんご	676	25.1		
25日 木	牛乳 ご飯 スペインオムレツ 野菜サラダ 青菜のスープ	牛乳 ハム ひよこ豆 卵 豆腐	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん パセリ こまつな チンゲン菜 たまねぎ キャベツ もやし りんご しょうが えのきたけ	668	25.6		
26日 金	牛乳 ご飯 秋刀魚の塩焼き 煮浸し みそ汁	牛乳 秋刀魚 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ たまねぎ 切干大根	649	24.7		
29日 月	牛乳 ご飯 鶏肉の甘辛焼き 粉ふきいも すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐	米 さとう じゃがいも 片栗粉 油	こまつな にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	619	24.6		
◎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		640	24.3
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

高学年は7月に延期となっていたバイキング給食を実施します。

*実施日は8月29日(金)です。

8月29日 金	牛乳 小麦茶 沖繩そば カレーピラフ とり肉のトマトソースがけ 白身魚のフライ フーチャンブルー 野菜サラダ シークワサーゼリー 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 メルルーサ 卵 寒天 豚肉 いか かまぼこ	米 麦 沖繩そば 小麦粉 さとう 車麩 パン粉 油 バター	にんじん あさつき トマト こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ マッシュルーム グリンピース シークワサー りんご パイン メロン 梨
---------	---	-----------------------------------	-------------------------------------	---