



# 8月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立落合第六小学校

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)
3月	メキシカンライス 牛乳 かぶのスープ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー	米 麦 パター 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールコーン かぶ トマト かぶ(葉) オレンジジュース	655	22.5
4火	ジャージャー丼 牛乳 華風きゅうり 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	660	26.6
5水	スープスパゲティ 牛乳 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 わかめ 糸寒天 いんげんまめ 生クリーム 赤とさかのり	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 ごま	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン パセリ キャベツ こまつな もやし	640	24.5
6木	煮豚チャーハン 牛乳 太平燕	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 ごま油 三温糖 はるさめ	長ねぎ グリンピース にんじん ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ はくさい こまつな	629	20.3
7金	ポークカレーライス ジョア キャベツサラダ	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり キャベツ りんご	661	22.0



25火	ビリヤニ 牛乳 タンドリーチキン カラフル野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 赤パプリカ ピーマン にんにく ズッキーニ ホールコーン トマト	618	24.1
26水	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン チーズ	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム もやし ホールコーン	672	25.2
27木	そぼろ丼 牛乳 豚汁 冷凍パイ	牛乳 豚肉 卵 みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ パイ	683	25.8
28金	五目うどん 牛乳 竹輪のカレー揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ ヨーグルト	うどん 油 さとう 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ	616	22.9
31月	鶏肉の照り煮丼 牛乳 青菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 でんぷん さとう はるさめ	こまつな にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ チンゲンサイ みかん	662	22.1

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

8月分 一日あたりの平均

650 23.6



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0