



9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		
日	曜		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)	
1	火	しらすチーズトースト 牛乳 フライドポテトサラダ 冬瓜スープ	牛乳 チーズ しらす のり 鶏肉	食パン さとう 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんにく とうがん チンゲンサイ	606	25.7	
2	水	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじき煮 吉野汁	牛乳 鮭 みそ ひじき 大豆 油揚げ 昆布 生揚げ	米 麦 油 さとう マヨネーズ こんにゃく でんぷん	レモン たまねぎ パセリ にんじん れんこん しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	651	27.1	
3	木	ペンのアマトリチャーナ 牛乳 かぶのスープ チョコバナナケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 白いんげん 豆乳	マカロニ オリーブ油 さとう 油 小麦粉 はちみつ バター チョコレート 砂糖	たまねぎ にんにく 赤とうがらし トマト にんじん かぶ トマト バナナ	674	24.3	
4	金	ポークカレーライス ジョア ボイル野菜のゆかりがけ	ジョア 豚肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり	651	21.4	
7	月	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく	にんじん ほうれんそう 切干し大根 こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	655	26.1	
8	火	いわしのかば焼き丼 牛乳 海藻サラダ 沢煮わん	牛乳 いわし わかめ 赤とさかのり 糸寒天 昆布 豆腐	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま ごま油 さとも	しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	672	25.5	
9	水	わかめご飯 牛乳 【重陽の節句】 生揚げと野菜の煮物 菊花あえ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 わかめ けずり節 生揚げ 豚肉 豆乳 生クリーム	米 麦 油 ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし きゅうり きくの花 レモン だいこん	681	24.2	
10	木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ カラフルサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし 赤ピーマン ホールコーン りんご	635	24.3	
11	金	長崎ちゃんぽん 牛乳 じゃが丸くん	牛乳 豚肉 なんと さつま揚げ	チャンポンめん 油 ラード じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい きくらげ チンゲンサイ	645	24.1	
14	月	ツナトースト 牛乳 フライドビーンズサラダ カラフル野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ 大豆	食パン マヨネーズ でんぷん 油 さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり ホールコーン パセリ にんじん こまつな もやし ズッキーニ 赤ピーマン	640	24.5	
15	火	ご飯 牛乳 焼き魚 じゃがいもきんぴら いなか汁	牛乳 さば 生揚げ	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	696	27.9	
16	水	タンメン・鶏チャーシュー 牛乳 ごぼうのから揚げ	牛乳 なんと 鶏肉	中華めん ごま油 油 さとう はちみつ 小麦粉 でんぷん	にんじん はくさい もやし しょうが いら 長ねぎ にんにく ごぼう	624	24.6	
17	木	ご飯・しそひじき 牛乳 ちくぜん煮 変わりきざみキャベツ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 けずり節 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく さとも じゃがいも	ゆかり ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	647	24.6	
18	金	チキンピラフ 牛乳 レンズ豆のスープ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 バター 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース かぶ キャベツ トマト しょうが にんにく ももジュース 黄桃缶	612	20.1	
23	水	肉汁うどん 牛乳 【彼岸】 野菜のごまあえ きな粉おはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉	うどん 油 さとう ごま もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	656	24.7	
24	木	ソースかつ丼 牛乳 【伊那市のきのこ】 糸寒天のサラダ きのこ汁	牛乳 豚肉 糸寒天 くきわかめ みそ 豆腐	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	716	25.8	
25	金	チキンカレーライス ジョア キャロットソースサラダ くだもの(梨)	ジョア 鶏肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし ホールコーン なし	697	20.2	
28	月	ジャージャーめん 牛乳 白玉スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐	油 中華めん ごま油 さとう でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし こまつな レモン	654	25.0	
29	火	ガーリックトースト 牛乳 チリコンカン ポテト入りイタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆	食パン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり	644	23.6	
30	水	ご飯 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ もやしとわかめのごまびたし みそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 春巻きの皮 小麦粉 さとう ごま	しそ葉 もやし きゅうり にんじん キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ 長ねぎ	649	29.7	
◎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。						9月分 一日あたりの平均	655	24.7
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0