



8・9月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)	
8/26	木	ジョア カレーライス コーンサラダ 果物(梨)	ジョア 豚肉 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 キャベツ もやし ホールコーン りんご なし	660	22.1	
27	金	○ ご飯・のりの佃煮 肉豆腐 野菜のごま酢浸し	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	609	24.6	
30	月	○ 鶏肉の照り煮丼 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でんぶん さとう	こまつな にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	660	23.5	
31	火	○ 五目あんかけ焼きそば 野菜チップス つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉	油 中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも さつまいも	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが もやし はくさい になら がうり ごぼう かぼちゃ オレンジジュース みかん缶	664	19.1	
9/1	水	○ ご飯 焼肉 ポイル野菜 もやしスープ	牛乳 豚肉 豚肉 けずり節	米 麦 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ しょうが にんにく なし にんじん キャベツ になら もやし 生しいたけ 長ねぎ	607	25.6	
2	木	○ ご飯 鯖の塩こうじ焼き 切干し大根の煮付 ごま味噌汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ 油揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 切干し大根 さやいんげん たまねぎ こまつな	662	26.3	
3	金	○ チリビーンズライス カラフルサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな キャベツ ホールコーン りんご なし	644	22.9	
6	月	○ ガーリックトースト【3-1リクエスト給食】 ABCスープ パリひよサラダ りんごスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこめ	食パン バター 油 マカロニ ワンタンの皮 でんぶん さとう	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし りんごジュース りんご	613	22.7	
7	火	○ 【東京都産水産物活用事業】 まぐろ飯 具だくさんみそ汁 お豆かりんとう	牛乳 けずり節 きはだまぐろ のり 生揚げ みそ 大豆	米 麦 さとう 油 さつまいも でんぶん 黒ごま	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	634	23.2	
8	水	○ 【しんじゆく野菜の日】 ご飯 野菜菜ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 切干大根のごま酢サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 ごま じゃがいも さとう でんぶん 油	たかな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん 切干し大根 もやし キャベツ こまつな	668	20.7	
9	木	○ 菊花ずし 【重陽の節句】 鶏と冬瓜の煮物 大根とひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 芽ひじき 油揚げ	米 さとう でんぶん ごま 油	れんこん にんじん かんびょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん とうがん こまつな だいこん キャベツ きゅうり	595	22.7	
10	金	○ ジャージャー丼 白玉スープ 白菜の華風漬け	牛乳 豚肉 鶏肉 辛みそ 八丁みそ 豆腐	米 麦 ごま油 さとう でんぶん 油 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ になら はくさい きゅうり	675	23.4	
13	月	○ ご飯 よくばりマーボー 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 辛みそ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	しょうが なす ピーマン にんにく にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	664	24.4	
14	火	○ トマトクリームパスタ 8品目サラダ 果物(りんご)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ けずり節 芽ひじき 油揚げ	スパゲッティ バター さとう 白ごま マヨネーズ 油	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ むきえだまめ にんじん もやし キャベツ ホールコーン りんご	617	23.1	
15	水	○ 麦ご飯 ししゃものごまてんぷら 五目きんぴら 豆腐の味噌汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 ごま 油 こんにゃく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな 長ねぎ	631	23.4	
16	木	○ わかめご飯 いかフライ ポイル野菜のゆかりがけ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 わかめ いか 豆腐 みそ	米 麦 ごま 油 小麦粉 パン粉	こまつな にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり だいこん えのきたけ しいたけ 長ねぎ	674	26.8	
17	金	ジョア ご飯 キーマカレー さつまいもチップスサラダ	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト ホールコーン グリーンピース もやし キャベツ	643	22.0	
21	火	○ 十五夜炊き込みご飯【十五夜】 あおさの味噌汁 お月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 けずり節 豆腐 みそ あおさ	米 もち米 さとう 油 さといも 白玉粉 でんぶん	にんじん しめじ えのきたけ こまつな 長ねぎ かぼちゃ	627	26.1	
22	水	○ セルフコロッケバーガー(丸パン・ 白いんげん豆のコロッケ・ポイル野菜) ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげん ベーコン	丸パン 油 じゃがいも ポテトフレック 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく こまつな	644	22.3	
24	金	○ 肉汁うどん 【彼岸】 野菜のごまあえ おはぎ	牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ あずき	うどん さとう でんぶん ごま もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	634	24.2	
27	月	○ コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 野菜たつぷりスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース しめじ しいたけ キャベツ にんにく こまつな	653	26.2	
28	火	○ さんまご飯 ひじき煮 玉ねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 さんま 芽ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 麦 でんぶん 油 さとう ごま こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	654	24.2	
29	水	○ ご飯 鶏肉のガーリック焼き 春雨と野菜の炒め物 五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 はるさめ さとう ごま油	にんにく なし たまねぎ にんじん キャベツ もやし になら 干しいたけ 長ねぎ こまつな	624	24.6	
30	木	○ ポテトパン ミネストローネ ミルクプリン	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 豆乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも オリーブ油 シエルマカロニ	たまねぎ ホールコーン セロリー にんじん にんにく キャベツ ホールトマト 黄桃缶	595	23.8	
◎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	23.7
◎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数が少なくなることがあります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

