



8・9月学校給食献立予定表



令和4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	金	夏野菜のチキンカレーライス キャロットソースサラダ なし	ジョア 鶏肉 牛乳	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 かぼちゃ ブルッキニー トマト なす キャベツ きゅうり もやし なし	636	21.2	
29	月	【北海道の料理】 とうもろこしごはん ジンギスカン 骨太みそ汁	牛乳 ラム肉 豚肉 けずり節 ベーコン みそ 豆乳	米 麦 油 じゃがいも はちみつ さとう	とうもろこし にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら かぼちゃ にんにく しょうが 黄桃缶 こまつな	601	25.6	
30	火	シーフードトマトクリームパスタ フライドポテトとひよこまめのサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン あさり いか 生クリーム チーズ ひよこまめ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ にんじん こまつな キャベツ みかん	610	25.9	
31	水	麦ごはん 夏野菜のよくばりマーボー ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 豚肝臓 豆腐 みそ 芽ひじき	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	しょうが なす ピーマン ブルッキニー にんにく 長ねぎ にんじん きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ	626	24.8	
9/1	木	【防災の日】 わかめご飯 切り干し大根の煮つけ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 きなこ豆	牛乳 わかめ ツナ缶 けずり節 みそ 大豆 きな粉	米 麦 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも 麩	にんじん 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ	582	20.7	
2	金	【5-2リクエスト】 ココア揚げパン ジャーマンポテト ABCスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 アガー	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ グリーンアスパラガス パセリ セロリ にんじん キャベツ こまつな レモン	651	25.2	
5	月	ご飯 さけのごまがらめ 野菜のポン酢和え 冬瓜スープ	牛乳 さけ けずり節 豚肉	米 油 でんぶん さとう ごま 三温糖	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ かぼす 長ねぎ にんにく とうがん チンゲンサイ	611	29.5	
6	火	【5-1リクエスト】 わかめうどん 鶏肉のから揚げ ポイル野菜のゆかりがけ メロン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ わかめ 鶏肉	うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉	干しいたけ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ゆかり メロン	617	27.2	
7	水	いちごジャムサンド 白いんげん豆のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげん 生クリーム	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ きゅうり	642	25.1	
8	木	【新宿野菜の日】 シーフードピラフ トマトスープ さつまいもチップスサラダ おひさまゼリー	牛乳 ベーコン いか えび 豚肉 アガー	米 麦 バター 油 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマト オレンジジュース	635	22.1	
9	金	【重陽の節句】 栗おこわ 豆腐のごま天ぷら 菊浸し きのこ汁	牛乳 ささげ 生揚げ けずり節 みそ	米 もち米 くり甘露煮 油 小麦粉 ごま	こまつな もやし にんじん 菊のり しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれんそう だいこん	606	23.6	
12	月	【十五夜(10日)】 十五夜炊き込みご飯 白玉汁 ししゃものから揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも けずり節 豆腐	米 もち米 油 さとう さといも でんぶん 小麦粉 白玉粉	干しいたけ にんじん しめじ さやいんげん はくさい こまつな 長ねぎ	628	30.0	
13	火	【長崎県の料理】 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ 桃ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 豆乳 さつま揚げ ヨーグルト	チャンポンめん 油 ラード こんにゃく さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ ごぼう 黄桃缶 ももジュース	546	26.6	
14	水	ホットチリドッグ ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆 ベーコン	パン 油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ ホールコーン	618	26.4	
15	木	ご飯・のりの佃煮 肉豆腐 野菜の梅ごま和え	牛乳 のり 豚肉 けずり節 豆腐	米 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 きゅうり キャベツ こまつな 梅干し	594	25.7	
16	金	ポークカレーライス カラフルサラダ ぶどう	ジョア 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カットトマト こまつな キャベツ もやし ホールコーン りんご ぶどう	664	20.7	
20	火	【お彼岸】 うなぎずし すまし汁 2色おはぎ(あんこ・黒ごま)	牛乳 けずり節 油揚げ うなぎ 昆布 豆腐 あずき	米 さとう 麩 もち米 ごま 三温糖	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	690	25.1	
21	水	【伊那の食材】 カレーピラフときのこのクリームソース アスパラガスサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 アガー	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ アスパラガス ホールコーン りんご りんごジュース	630	20.3	
22	木	ご飯 春雨チャブチ わかめスープ なし	牛乳 豚肉 けずり節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ なし えのきたけ 長ねぎ こまつな	628	22.7	
26	月	ごまじゃこトースト 和風ポトフ トマトドレッシングサラダ	牛乳 あおさ じゃこ チーズ 鶏肉 けずり節	パン ごま マヨネーズ じゃがいも さとう 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし トマト	551	27.4	
27	火	煮豚チャーハン サンラータン ぶどう	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 麦 油 ごま油 三温糖 でんぶん	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 きくらげ しいたけ もやし ゼーサイ 万能ねぎ ぶどう	605	23.2	
28	水	【山梨県の料理】 吉田のうどん 五目きんぴら 信玄きなこ餅	牛乳 けずり節 豚肉 豆腐 きな粉	うどん さとう 油 こんにゃく ごま 白玉粉 黒砂糖	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな ごぼう れんこん さやいんげん	603	23.8	
29	木	【東京都の料理】 深川めし 小松菜のおひたし 味噌汁	牛乳 鶏肉 あさり 油揚げ けずり節 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん えのきたけ こまつな キャベツ ほうれんそう 長ねぎ	559	25.1	
30	金	ご飯 鶏肉のガーリック焼き フライドビーンズサラダ ためき汁	牛乳 鶏肉 大豆 けずり節 みそ	米 でんぶん さとう 油 ごま油 こんにゃく	にんにく なし たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	633	26.7	
◎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	615	24.8
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0