

8・9月学校給食献立予定表

令和5年

新宿区立落合第六小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	
8/28	月	○	[4-2リクエスト] 長崎ちゃんぽん 春巻き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いか 豆乳	チャンポンめん 油 ラード はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	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 たまねぎ みかん	592 kcal 24.9 g
29	火	○	[焼(8)肉(29)の日] 焼肉ビビンバ丼 冬瓜のスープ お豆かりんとう	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 ラード さとう ごま油 ごま 油 さつまいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし とうがん	689 kcal 26.5 g
30	水	○	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮つけ 具だくさんのみそ汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ けずり節 生揚げ	米 マヨネーズ 油 さとう ごま油 こんにゃく	レモン たまねぎ パセリ 切干し大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	586 kcal 25.5 g
31	木	○	[野(8)菜(31)の日] ピザトースト 野菜スープ おひさまゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ アガー	食パン オリーブ油 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ こまつな オレンジジュース	554 kcal 23.9 g

9月の読書月間に合わせて、毎日本を1冊紹介します。【 】は本の題名です。図書室にあるので、ぜひ読んでみてください。

9/1	金	○	【どすこいすしずもう】 五目ずし 野菜とひじきの和え物 すまし汁	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 ひじき 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 麩	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう だいこん キャベツ もやし たまねぎ とうがん えのきたけ 長ねぎ こまつな	601 kcal 22.9 g
4	月	○	【おぼけのてんぷら】 いかとさつま芋の天丼 みそ汁 野菜の塩昆布あえ	牛乳 いか けずり節 生揚げ みそ 塩昆布	米 麦 油 小麦粉 さつまいも さとう ごま油	ごぼう にんじん ほんしめじ だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	685 kcal 25.3 g
5	火	○	【オニじゃないよおにぎりだよ】 おにぎり 肉じゃが煮 わかめサラダ	牛乳 のり 豚肉 けずり節 わかめ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン	578 kcal 20.3 g
6	水	○	[4-1リクエスト][ふるふるフルーツ] ジャージャー麺 ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ ひよこめ 寒天	油 中華めん ごま油 さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	661 kcal 23.9 g
7	木	○	[5-1リクエスト][ぎょうれつのできるパンやさん] チョコチップパン かぼちゃのグラタン ABCスープ 梨	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ	チョコチップ 油 バター 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ かぼちゃ セロリ にんじん キャベツ こまつな なし	599 kcal 24.3 g
8	金	ジョ ア	【はっきよい畑場所】 チキンカレーライス 10品目のサラダ	ジョア 鶏肉 牛乳 けずり節 青大豆 ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン	680 kcal 23.1 g
11	月	○	[重陽の節句(9日)] 【ばばあちゃんのなぞぞ料理絵本 むしばんのまき】 ふきよせおこわ 青菜の菊漬 さつま芋蒸しパン	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 豆乳	米 もち米 くり さとう 小麦粉 バター さつまいも	にんじん 干しいたけ ほんしめじ キャベツ もやし きくの花 しゅんぎく	646 kcal 22.5 g
12	火	○	【スパゲッティのうた】 スパゲッティミートソース マセドアンサラダ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ ホールコーン キャベツ きゅうり さやいんげん りんご	594 kcal 24.5 g
13	水	○	【あつまれ！全日本ごとうちグルメさん】 高菜チャーハン パリパリサラダ 太平燕	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ なたと 卵 鶏肉	米 麦 油 さとう ワンタンの皮 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たかな漬 こまつな もやし キャベツ たけのこ 長ねぎ きくらげ 干しいたけ はくさい	651 kcal 24.8 g
14	木	○	【ぞうのたまごのたまごやき】 ハムとチーズの焼きサンド ミネストローネ おかしな目玉焼き	牛乳 ハム チーズ ベーコン 寒天	食パン オリーブ油 じゃがいも ジェルマカロニ さとう	セロリ たまねぎ にんじん にんにく カットトマト あんず	531 kcal 24.2 g
15	金	○	【ほしじいたけ ほしばあたけ】 ご飯 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら きのこ汁	牛乳 鶏肉 けずり節 豆腐 みそ	米 でんぶん 小麦粉 油 こんにゃく さとう ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ こまつな	613 kcal 23.2 g
19	火	○	【チキンライスがいく】 チキンライス コーンサラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 バター 油 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン りんご セロリ にんにく かぶ	573 kcal 20.3 g
20	水	○	[彼岸入り][あずきまる] きつねうどん もやしのごまだれかけ おはぎ	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ あずき	うどん さとう ごま もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	595 kcal 25.3 g
21	木	○	【きょうはソニムのうちでキムチをつけるひ】 ご飯 鯖の韓国焼き チョレギサラダ キムチスープ	牛乳 さば わかめ のり 豚肉	米 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ 白菜キムチ	641 kcal 26.7 g
22	金	ジョ ア	【ぼくちカレーライス】 キーマカレーライス サモサ キャロットソースサラダ	ジョア 豚肉 ひよこめ 大豆 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも ぎょうざの皮	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリーンピースキャベツ きゅうり もやし	703 kcal 24.0 g
25	月	○	[沖縄県の料理][いのちのまつりヌチヌチグスージ] しじゅーしー フーチャンブルー もずくスープ	牛乳 けずり節 豚肉 昆布 もずく 豆腐	米 油 ふ ごま油 でんぶん ごま	干しいたけ には にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ	575 kcal 23.8 g
26	火	○	【ジャックとまめの木】 胚芽パン フィッシュアンドチップス ビーンズスープ	牛乳 たら ベーコン ひよこめ レンズまめ いんげんまめ	胚芽パン 油 小麦粉 じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	579 kcal 26.8 g
27	水	○	【おちゃわんかぞく】 ご飯 生揚げの中華風煮物 パンサンスー	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 こんにゃく さとう でんぶん はるさめ ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	586 kcal 22.2 g
28	木	○	[5-2リクエスト][ふしぎなでまえ] 煮豚入り醬油ラーメン パリひよサラダ ぶどうスカッシュゼリー	牛乳 煮干し けずり節 豚肉 ひよこめ アガー	中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん 三温糖 ワンタンの皮	干しいたけ にんにく しょうが キャベツ はくさい もやし 長ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ぶどうジュース	626 kcal 25.8 g
29	金	○	【十五夜】[14ひきのおつきみ] 十五夜炊き込みご飯 さつまいも汁 ずんだもち	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 豆腐	米 もち米 油 さつまいも さとう さつまいも 白玉粉 上新粉	干しいたけ にんじん ほんしめじ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな えだまめ	571 kcal 21.2 g

◎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。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	613	24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0