



9月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立落合第六小学校



今月は読書月間です。献立欄の【】は、その日紹介する本の題名です。
図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。



実施日	日	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	
2	月	○	【めんたべよう!】 ジャージャー麺 いかと野菜のごまじょうゆ 梨	牛乳 豚肉 大豆 みそ いか	油 中華めん ごま油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ きゅうり キャベツ こまつな なし	556 kcal たんぱく質 28.2 g
3	火	○	【おいしそうなしろくま】 ご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き 野菜とひじきの和え物 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ ひじき かつお節 豆腐	米 マヨネーズ さとう 油	レモン たまねぎ パセリ だいこん キャベツ きゅうり にんじん とうがん えのきたけ 長ねぎ こまつな	616 kcal 26.7 g
4	水	○	【りょうりをしてはいけないなべ】 シナモン揚げパン ミモザサラダ ラタトゥイユ	牛乳 ハム 卵 ベーコン	コッペパン さとう マカロニ 油 オリーブ油	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく なす ズッキーニ ホールトマト トマト	557 kcal 22.0 g
5	木	○	【おばけやおばけうめぼし】 梅ご飯 とり天 大根ときゅうりの辛み漬け キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 ごま 油 さとう ごま油 小麦粉	梅干し しょうが だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ 長ねぎ	588 kcal 26.6 g
6	金	ジョア	【ぼくちカレーライス】 ポークカレーライス コールスローサラダ 伊那華のりんごゼリー	ジョア 豚肉 牛乳 アガー	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 きゅうり ホールコーン りんごジュース	667 kcal 23.3 g
9	月	○	【重陽の節句】【おちゃわんかぞく】 こぎつねごはん 青菜の菊びたし 鶏と冬瓜の煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	米 麦 油 こんにやく さとう でんぷん	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きくの花 しゅんぎく とうがん こまつな	576 kcal 25.8 g
10	火	○	【えだまめきょうだい】 豚肉のうま煮丼 枝豆入り和え物 桃ヨーグルトゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ 寒天 ヨーグルト 生クリー ム	米 麦 油 こんにやく さとう ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし えだまめ 黄桃缶	620 kcal 25.5 g
11	水	○	【とびきりおいしいスープができた】 米粉パン シーフードチャウダー キャベツサラダ	牛乳 豆乳 ベーコン えび いか あさり 生クリーム	米粉ミックス粉パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ もやし きゅうり キャベツ りんご	561 kcal 25.3 g
12	木	○	【らくごえほん めぐろのさんま】 ご飯 さんまの塩焼きみぞれかけ 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 さんま かつお節 豆腐 みそ 生わかめ	米 さとう ごま	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし ほうれんそう 長ねぎ	594 kcal 25.0 g
13	金	○	【あつまれ! 全日本ごとうちグルメさん】 長崎ちゃんぽん 野菜チップス りんご	牛乳 豚肉 なんと さつま揚げ 豆乳	チャンポンめん 油 ラード じゃがいも さつまいも	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 こまつな ごぼう かぼちゃ りんご	551 kcal 25.1 g
17	火	○	【十五夜】【まんまるおつきさん】 十五夜炊き込みご飯 豚汁 お月見みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 みそ	米 もち米 油 さといも さとう ごま油 こんにやく 白玉粉 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん ほんしめじ さやいんげん ごぼう だいこん にんにく しょうが 長ねぎ こまつな かぼちゃ	594 kcal 25.1 g
18	水	○	【ほしじいたけ ほしばあたけ】 ご飯・昆布の佃煮 車麩のうま煮 切干大根とツナの和え物	牛乳 昆布 鶏肉 かつお節 ツナ油漬	米 油 こんにやく じゃがいも さとう 焼きふ	ごぼう にんじん さやいんげん 切干し大根 キャベツ もやし	580 kcal 25.5 g
19	木	○	【彼岸入り】【あずきまる】 吉田のうどん 大根サラダ 二色おはぎ(あんこ、きなこ)	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ きな粉 あずき	冷凍うどん さとう 油 もち米 米 三温糖	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな だいこん りんご	671 kcal 26.8 g
20	金	ジョア	【クネクネさんのいちにち きょうはパーティーのひ】 セサミトースト カレーシチュー 手作りのピクルス	ジョア 鶏肉 牛乳 豆乳	食パン バター はちみつ ごま 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん グリーンピース かぶ きゅうり	572 kcal 23.5 g
24	火	○	【トマトさん】 パエリア ごまマヨサラダ トマトたまスープ	牛乳 鶏肉 いか えび あさり 卵	オリーブ油 米 麦 じゃがいも さとう 油 ごま マヨネーズ でんぷん マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン レモン きゅうり ホールコーン キャベツ ぶなしめじ トマト こまつな	601 kcal 24.6 g
25	水	○	【おいしいおと】 ひじきごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜の赤しそ和え きのこ汁	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも かつお節 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう 春巻きの皮 小麦粉	にんじん さやいんげん しそ葉 もやし キャベツ だいこん ゆかり 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	570 kcal 25.9 g
26	木	○	【パンドろぼう おにぎりぼうやのたびだち】 おにぎり 生揚げの中華風煮物 わかめサラダ	牛乳 焼きのり 豚肉 生揚げ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう でんぷん 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 もやし キャベツ	609 kcal 25.7 g
27	金	○	【ラーメンがすすぎて】 味噌ラーメン さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 みそ 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	中華めん ごま油 油 ラード さとう 小麦粉 さつまいも 三温糖 ごま はちみつ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 黄桃缶 りんご みかん缶 パナナ	657 kcal 26.9 g
30	月	○	【おたすけこびと】 スパゲッティきのこミートソース グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト ほんしめじ 生しいたけ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり パナナ	668 kcal 26.2 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	600	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0