

8・9月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日	曜	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	
8/26	火	カレーライス わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら サイダー	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな もも パイン	706 kcal 23.7 g
27	水	赤じそごはん とり肉のみそ焼き 野菜のごまず和え けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにやく	ゆかり キャベツ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	570 kcal 24.1 g
28	木	ご飯 ごま油香るのりふりかけ 家常豆腐 パリパリサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん ワンタンのかわ	にんにく にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが キャベツ ビーマン こまつな きゅうり もやし たまねぎ	635 kcal 26.1 g
29	金	ツナと夏野菜のトマトスパゲティ バジルドレッシングサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	あぶら スパゲッティ さとう オリーブあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ トマト なす ズッキーニ こまつな にんじん キャベツ りんご ぶどう	614 kcal 25.7 g
9/1	月	【防災の日メニュー】 ご飯 ほっけの干物 五目きんぴら すいとん	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら こんにやく さとう ごま こむぎこ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しいたけ はくさい こまつな ながねぎ	570 kcal 24.5 g
2	火	パンパン 3種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	パンパン あぶら じゃがいも さといも さつまいも マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ しめじ にんじん キャベツ こまつな	580 kcal 26.4 g
3	水	親子丼 即席漬け 大根と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし みそ わかめ しおこんぶ	こめ むぎ さとう	たまねぎ みつば だいこん しめじ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん	589 kcal 25.6 g
4	木	【熊本県郷土料理】 高菜飯 タイピーエン いきなりだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく かまぼこ あずき	こめ むぎ さとう ごまあぶら たまご はるさめ こむぎこ しらたこ さつまいも	たかなづけ しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ こまつな ながねぎ	650 kcal 24.6 g
5	金	上海焼きそば わかめスープ サクサク磯大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ だいず こうやどらふ ちりめんじゃこ あおのり	あぶら むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ビーマン しいたけ ながねぎ こまつな	532 kcal 29.1 g
8	月	ジャンバラヤ パンプキンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン とうにゅう いんげんまめ あさり	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	652 kcal 25.9 g
9	火	【重陽の節句メニュー】 菊花ずし 魚の包み揚げ 冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ めかじき チーズ かつおぶし	こめ さとう あぶら こむぎこ はるまきのかわ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ きくりに さやえんどう しょうが さやいんげん えのきたけ とうがん ながねぎ こまつな	639 kcal 24.7 g
10	水	盛岡じゃじゃめん かきたまスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたかんぞう みそ とうふ たまご	うどん ごまあぶら さとう でんぶん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな なし	555 kcal 25.9 g
11	木	はちみつレモントースト マカロニサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ	しよくパン バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	587 kcal 24.2 g
12	金	ご飯 ひじきのふりかけ 凍り豆腐入り肉じゃが 変わりきざみキャベツ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく こうやどらふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	595 kcal 23.4 g
16	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 豚汁	ぎゅうにゅう さば しおこうじ みそ あぶらあげ ひじき だいず ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	しいたけ にんじん れんこん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	586 kcal 27.0 g
17	水	みそラーメン きゅうりの華風漬け サツマイモのごま揚げ団子	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら ラード あぶら さとう さつまいも こむぎこ こま	にんにく にんじん もやし キャベツ しょうが たまねぎ りんご ながねぎ にら きゅうり	656 kcal 25.6 g
18	木	深川井 磯和え 油揚げと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あさりのり かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	526 kcal 23.5 g
19	金	五穀ご飯 かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそ和え 豆腐とねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	こめ むぎ あかごめ きび あわ ひえ こむぎがれいも あぶら さとう ポテトフレーク こむぎこ パンこ ふ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ ながねぎ こまつな	672 kcal 23.1 g
22	月	米粉パン タンドリーフィッシュ モロッコ風サラダ カレーシチュー	ジョア メダイ ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめこミックスパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん トマト コーン たまねぎ セロリ グリンピース	537 kcal 28.6 g
24	水	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ 秋の果物2種盛(りんご・なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたかんぞう みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが しいたけ ながねぎ にら きりほしだいこん もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ りんご なし	622 kcal 25.5 g
25	木	【秋分の日(23日)メニュー】 五目うどん 和風おろしサラダ おはぎ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あずき	うどん さとう もちごめ こめ さんおんとう	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん しょうが	596 kcal 24.1 g
26	金	ツナコーンピラフ フライドポテトサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム あかバプリカ もやし グリンピース こまつな キャベツ セロリ トマト	593 kcal 22.9 g
29	月	ご飯 骨太ふりかけ 卵焼きあんかけ こんにやくサラダ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ とりにく たまご みそ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ もやし きゅうり しめじ こまつな	609 kcal 25.5 g
30	火	和風きのこスパゲティ 海藻サラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かつおぶし のり ひじき わかめ とうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぶん オリーブあぶら バター さとう ごまあぶら こむぎこ くらざとう	にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ しそは もやし キャベツ レーズン	663 kcal 25.9 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。

菊料理

9月9日

不老長寿を願う 重陽の節句

8月31日
野菜の日

エネルギー	たんぱく質
8・9月分 一日あたりの平均	606 25.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0