



# 8・9月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立大久保小学校

実施日	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8/28 月	牛乳 カレーライス じゃこサラダ すいか	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ じゃこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ 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 すいか	683	26.3	
29 火	牛乳 とうもろこしご飯 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう シルバー みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにやく	とうもろこし しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな	574	27.7	
30 水	牛乳 鮭茶漬 車ふと野菜のうま煮 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう ふ	ばんのうねぎ ごぼう にんじん さやいんげん みかん	577	24.3	
31 木	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ【野菜の日献立】 バジルドレッシングサラダ おひさまゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ かんでん	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト なす ズッキーニ こまつな もやし キャベツ りんご バジル オレンジジュース	628	25.1	
9/1 金	牛乳 ご飯【防災の日献立】 焼き魚 乾物と野菜のお浸し すいとん	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ	きりぼしだいこん もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しいたけ はくさい こまつな	596	27.3	
4 月	牛乳 ジャンバラヤ コールスローサラダ 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 いんげんまめ あさり なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター 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 ホールトマト パプリカ キャベツ きゅうり コーン パセリ	632	25.2	
5 火	牛乳 きんぴらドッグ ポトフ 伊那のなし	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ベーコン とりにく フランクフルト	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん にんにく セロリ たまねぎ キャベツ なし	602	28.9	
6 水	牛乳 ご飯 さばの塩こうじ焼き こかけ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ しおこうじ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	なす にがりり かぼちゃ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	646	27.4	
7 木	牛乳 和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 黒砂糖蒸しパン	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく かいそう とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ ピーマン もやし キャベツ レーズン	657	26.1	
8 金	牛乳 菊花ずし【重陽の節句献立】 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり	こめ さとう あぶら こむぎこ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ きくのり さやいんげん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ とうがん ながねぎ チンゲンサイ	611	25.0	
11 月	牛乳 ご飯 かみかみふりかけ 肉じゃが煮 和風おろしサラダ	ぎゅうにゅう じゃこ しおこんぶ ふたにく	こめ さとう ごま あぶら つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	596	22.2	
12 火	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ 伊那のなし	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト なし	592	21.9	
13 水	牛乳 黒砂糖パン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいたい チーズ とりにく	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	592	26.8	
14 木	牛乳 中華丼 サクサク磯だいたい 巨峰	ぎゅうにゅう ふたにく なるど いか だいたい こうやどうふ じゃこ あおのり	こめ むぎ あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きよほう	573	25.9	
15 金	牛乳 深川飯 ちぐさ焼き なめこ汁 パインゼリー	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく ひじき たまご とうふ みそ かんでん	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん たけのこ ほうれんそう なめこ ながねぎ こまつな パインジュース	594	27.1	
19 火	牛乳 赤じそごはん かぼちゃコロツケ キャベツのサラダ とうふとねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら ポテトフレーク こむぎこ パンこ さとう	ゆかり かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな ながねぎ	637	20.1	
20 水	牛乳 わかめうどん【彼岸いり献立】 野菜のおかか梅肉あえ きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ わかめ こなかつお きなこ	うどん あぶら さとう もちこめ こめ	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 うめ	609	23.8	
21 木	牛乳 はちみつレモン toast チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく だいたい いんげんまめ ツナ	しょくパン バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも	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 こまつな キャベツ だいこん	582	23.9	
22 金	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃがいもの中華風ごまあえ 伊那のりんご	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり りんご	645	26.4	
25 月	牛乳 ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん ホールトマト	593	19.3	
26 火	牛乳 ジャーチャー麺 切り干大根の中華風サラダ 杏仁ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいたい みそ かんでん とうにゅう	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン おうとうかん	575	24.5	
27 水	牛乳 むぎご飯 のりとあさりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレッシング 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ほしのり あさり とりにく こうやとうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな みかん	643	25.2	
28 木	牛乳 ミルクパン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ たまごとうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう メダイ ヨーグルト ベーコン たまご	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	569	26.4	
29 金	牛乳 十五夜炊き込みご飯【十五夜献立】 焼きししゃも みそ汁 黄金のお月見団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたい ししゃも みそ とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう しらたまこ でんぷん	にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	594	28.5	
◎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	608	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