

8・9月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		ち ぎんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8/27 火	牛乳 カレーライス わかめサラダ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かんてん レンズまめ	こめ むぎ あぶら こむぎ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな パイン	684	21.9
28 水	牛乳 とうもろこしご飯 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	とうもろこし マーマレード キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん こまつな	580	25.2
29 木	牛乳 麦ご飯 ごまあぶら香のりふりかけ 家常とうふ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん はるさめ	にんにく にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	632	26.4
30 金	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ すいか 【野(8)菜(31)の日 献立】	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト なす ブロッコリー こまつな キャベツ りんご バジル すいか	646	25.5
9/2 月	牛乳 ご飯 焼き魚 ひじきの五目煮 すいとん【防災の日(9月1日) 献立】	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ ひじき だいず とり くに あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん しいたけ はくさい こまつな	613	28.2
3 火	牛乳 中華丼 サクサク磯だいず 秋の果物2種盛り	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとう いか だいず こうやとうふ かえりじやこ あおのり	こめ むぎ あぶら でんぶん	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 りんご なし	591	25.9
4 水	牛乳 パインパン 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 ぶたにく だいず チーズ とり くに	パインパン あぶら じゃがいも さといも 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	588	26.4
5 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 ぶたにく ひじき わかめ 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	648	26.0
6 金	牛乳 飲料 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 とり くに みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	なす にがうり かぼちゃ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	605	25.7
9 月	牛乳 菊花ずし 竹輪のいそべ揚げ 冬瓜のすまし汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とり くに 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 しめじ とうがん ながねぎ チンゲンサイ みかん	626	25.1
10 火	牛乳 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 くに 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 はちみつ じゃがいも バター こむぎこ	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 パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	654	25.4
11 水	牛乳 ジャージャーめん じゃがいも中華風ごまあえ 杏仁ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム かんてん とうにゅう	あぶら ちゅうかめん でんぶん じゃがいも ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ もやし きゅうり みかん おうとう パイン	609	26.8
12 木	牛乳 鮭茶漬け 高野豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつおあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こうや豆腐 かつおぶし	こめ むぎ ごま こんにゃく あぶら じゃがいも さとう	ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし こまつな うめ	567	25.8
13 金	牛乳 シュガートースト チリコンカン パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも ワンタンのかわ	レモン たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	582	22.8
17 火	牛乳 十五夜炊き込みご飯 【十五夜献立】 ししゃもの香味焼き 玉ねぎのみそ汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう とり くに あぶらあげ ししゃも みそ とうふ かんてん	こめ もちこめ あぶら さといも さとう ごま でんぶん	にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ おうとう	639	28.2
18 水	牛乳 エビ豆乳クリームライス キャロットソースサラダ なし	ぎゅうにゅう とり くに えび とうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パプリカ パセリ こまつな キャベツ きゅうり なし	571	22.6
19 木	牛乳 わかめうどん 【彼岸入り献立】 和風おろしサラダ きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ 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 キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	609	23.3
20 金	牛乳 ごまご飯 かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそあえ とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ポテトフ레이크 こむぎこ パンこ ごま	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ゆかり ながねぎ こまつな	620	19.9
24 火	牛乳 マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	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 きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン なし	592	24.0
25 水	牛乳 黒砂糖パン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ たまごととうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう めだい ヨーグルト ベーコン たまご	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	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	565	25.9
26 木	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とり くに みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも くるまふ	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	570	20.3
27 金	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 ぶたにく	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 トマト	581	19.6
30 月	牛乳 麦ご飯 おかかふりかけ たまご焼きあんかけ 豚汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とり くに たまご ぶたにく とうふ みそ かんてん	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん こんにゃく	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう だいこん こまつな ぶどうジュース	628	27.6

※学校行事や食料費等の都合により、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	609	24.7
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0