



8・9月学校給食献立予定表



令和元年度

新宿区立天神小学校

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			赤のなかま 血や筋肉のもとになるもの	黄色のなかま 熱や力のもとになるもの	緑のなかま 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	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン 卵	米 麦 パター 油 さとう でんぷん	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり もやし キャベツ レモン にんにく パセリ 冷凍みかん	612	22.1
28	水	わかめご飯 肉豆腐 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ 豚肉 押し豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	639	26.8
29	木	カレーライス 海藻サラダ ぶどう 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 芽ひじき 海藻ミックス	米 麦 油 パター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぶどう	685	20.0
30	金	【野菜の日献立】 冷やし明日葉サラダうどん ポテトのチーズ焼き ピーチゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 粉寒天	乾麺 油 さとう ごま油 練りごま パター じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり こまつな 長ねぎ たまねぎ ももジュース	587	22.9
9/2	月	ビビンバ ぼりぼり磯大豆 冬瓜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 みそ 八丁みそ 大豆 あおのり 鶏肉	米 麦 さとう 白ごま ごま油 油 小麦粉 でんぷん	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ とうがん	627	25.2
3	火	なす入りミートソーススパゲティ グリーンサラダ なし 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ	スパゲッティ パター 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト なす パセリ こまつな キャベツ きゅうり りんご なし	631	25.1
4	水	パエリア 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 鶏肉 いか 貝柱 えび ベーコン 粉寒天 白いんげん	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン セロリー キャベツ こまつな パイン缶 みかん缶 黄桃缶	614	23.0
5	木	ご飯 めかじきのねぎみそ焼き ひじきの煮物 沢煮椀 牛乳	牛乳 めかじき みそ 芽ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	米 さとう 油 さとも でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ だいこん 干ししいたけ こまつな	588	26
6	金	【世界の料理 ハンガリー】 ガーリックトースト ヴィネグレットサラダ ペルケルト(シチュー) 牛乳	牛乳 豚肉	ワトワパン パター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ きゅうり キャベツ セロリー にんじん たまねぎ しょうが 赤パプリカ 黄ピーマン	601	22.3
9	月	【重陽の節句献立】 さつまいもごはん 鮭のマヨネーズ焼き 菊浸し いなか汁 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ	米 もち米 さつまいも 黒ごま こんにゃく 油 マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ こまつな もやし えのきたけ 菊のり ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	610	26.1
10	火	【お誕生給食会 8・9月】 ジャージャー麺 わかめスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 八丁みそ 鶏肉 豆腐 生わかめ 粉寒天	油 むし中華めん さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり ホールコーン こまつな レモン	664	26.9
11	水	ご飯 かみかみ昆布ふりかけ いかと野菜のあえもの 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布 豚肉 いか	米 麦 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	632	26.0
12	木	きなこ揚げパン 切干大根のサラダ ワンタンスープ 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 姫なると	油 コッペパン さとう ごま油 ワンタンの皮	にんじん キャベツ きゅうり 切干し大根 干ししいたけ しょうが もやし 長ねぎ チンゲンサイ	614	22.7
13	金	【十五夜献立】 十五夜炊き込みご飯 ししゃもの磯辺揚げ 吉野汁 お月見団子 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 卵 あおのり 豆腐	米 もち米 さとも 油 さとう 小麦粉 でんぷん こんにゃく 白玉粉	にんじん 干ししいたけ しめじ だいこん 長ねぎ こまつな	676	26.9
17	火	ご飯 さんまの筒煮 お浸し 豚汁 牛乳	牛乳 さんま 豚肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	658	25.4
18	水	ハヤシライス コーンサラダ なし 牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 さとう パター 小麦粉 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム缶 キャベツ こまつな ホールコーン なし	662	20.3
19	木	【長野県伊那市からの贈り物 ぶなしめじ】 【食育指導の日】 伊那市のソースカツ丼 きのこ汁 りんごゼリー 牛乳	牛乳 豚ひれ 卵 豆腐 みそ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	キャベツ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ りんごジュース りんご	652	26.5
20	金	【彼岸の入り献立】 卵とじうどん しらすと野菜のお浸し きなこおはぎ 牛乳	牛乳 豚肉 姫なると 卵 しらす干し きな粉	冷凍細うどん さとう でんぷん もち米 米	干ししいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	598	27.1
24	火	キーマカレー キャベツのスープ グレープゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー ひよこまめ 粉チーズ ベーコン 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん キャベツ こまつな ぶどうジュース	654	22.1
25	水	ご飯 さばの文化干し 五目きんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 さば(文化干し) さつま揚げ みそ 豆腐 生わかめ	米 油 こんにゃく さとう 白ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな	624	29.3
26	木	あんかけチャーハン なし さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮 牛乳	牛乳 卵 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん さつまいも 白ごま	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ チンゲンサイ なし	692	24.1
27	金	柏パン かぼちゃのコロッケ ポイル野菜 卵とトマトのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 卵	柏パン 油 パター 小麦粉 ポテトフレーク パン粉 でんぷん	たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん しょうが トマト	622	23.2
30	月	天井 即席漬け すまし汁 牛乳	牛乳 あじ いか 卵 豆腐	米 麦 さとう 油 小麦粉 さつまいも でんぷん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	657	27.1

◎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。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

8・9月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

635

24.7

650

26.0

* 8・9月の給食費の引き落としは、9月9日(月)です。