

新宿区立戸塚第三小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	マーボー豆腐どん はるさめサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, みそ, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, てんぷん, はるさめ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, なかねぎ, たら, キャベツ, もやし, きゅうり	584 kcal 22.0 g 15.9 g 1.8 g
2火	チリコンカンライス コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, だいず	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, ホールトマト, グリーンピース, もやし, キャベツ, ホールコーン	667 kcal 23.0 g 18.9 g 1.6 g
3水	カレーライス ツナとやさいのわふうサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, レンズまめ, ツナかん	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, はちみつ, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース, もやし, だいこん, キャベツ	697 kcal 25.8 g 21.0 g 2.4 g
4木	まめいりひじきごはん にくじゃがに	○	ぎゅうにゅう, めひじき, とりひきにく, あぶらあげ, だいず, とりひきにく, けずりぶし	こめ, むぎ, あぶら, つきこんにやく, さとう, じゃがいも	しょうが, にんじん, さやいんげん, たまねぎ	630 kcal 25.1 g 15.3 g 2.2 g
5金	エビクリームライス みそドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, むきえび, とうにゅう, みそ	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, あかパプリカ, だいこん, キャベツ, こまつな	603 kcal 22.5 g 17.6 g 1.7 g
8月	やさいたっぷりうまにどん いそポテトビーンズ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, けずりぶし, だいず, かえりじゃこ, あおのり	こめ, むぎ, あぶら, つきこんにやく, さとう, てんぷん, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, なかねぎ, こまつな	630 kcal 27.8 g 14.3 g 1.6 g
9火	ジャージャン豆腐どん ナムル	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, なまあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, てんぷん	にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しょうが, キャベツ, ビーマン, もやし, こまつな	591 kcal 25.7 g 17.2 g 2.2 g
10水	ごはん いかのあまからあげ くたくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう, いか, だいず, とりひきにく, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, てんぷん, さとう, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい	623 kcal 26.3 g 18.3 g 2.0 g
11木	チンジャオロースーどん わかめスープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, みそ, とうふ, わかめ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, てんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ビーマン, たまねぎ, えのきたけ, なかねぎ, こまつな	530 kcal 23.7 g 11.9 g 2.3 g
12金	ごはん いかのチリソースがらめ あおなのスープ	○	ぎゅうにゅう, いか, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, てんぷん, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン, えのきたけ, チンゲンサイ, たら	630 kcal 22.8 g 15.8 g 2.1 g
15月	こうや豆腐のそぼろどん みそしる	○	ぎゅうにゅう, こうや豆腐, とりひきにく, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こんにやく, じゃがいも	しょうが, なかねぎ, ほししいたけ, にんじん, ぶなしめじ, グリンピース, ごぼう, だいこん, こまつな	585 kcal 22.4 g 16.4 g 2.2 g
16火	チリビーンズライス やさいスープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, だいず, レンズまめ, とうふ	こめ, むぎ, あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン, セロリー, キャベツ, こまつな	583 kcal 22.7 g 15.9 g 1.9 g
17水	ホイコーローどん ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, はちょうみそ, みそ	こめ, あぶら, さとう, てんぷん, はるさめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, ビーマン, はくさい, こまつな	607 kcal 22.6 g 17.8 g 2.2 g
18木	チキンカレーライス じゃこサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, ちりめんじゃこ	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, はちみつ, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	659 kcal 23.5 g 17.8 g 2.4 g
19金	うめじゃこごはん にくじゃがに	○	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, とりひきにく	こめ, むぎ, あぶら, こんにやく, じゃがいも, さとう	ゆかり, にんじん, たまねぎ, さやいんげん	578 kcal 26.0 g 11.8 g 2.4 g
22月	スパゲティーナポリタン あおなのスープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, とうふ	スパゲティー, オリーブゆ, あぶら	パセリ, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, グリーンピース, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ	564 kcal 25.4 g 16.0 g 2.6 g
23火	とりごぼうピラフ イタリアンスープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, むきえび	こめ, むぎ, オリーブゆ, あぶら, じゃがいも, マカロニ	ごぼう, マッシュルーム, あかビーマン, ビーマン, ホールコーン, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト	574 kcal 22.3 g 14.0 g 1.7 g
24水	ブルコギどん ちゅうか豆腐スープ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう, てんぷん	たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, しょうが, にんにく, たら, たけのこ, こまつな	579 kcal 22.9 g 16.2 g 2.1 g
25木	ハヤシライス フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム, しめじ, しょうが, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	639 kcal 23.1 g 19.7 g 2.7 g
26金	わかめごはん こうや豆腐とやさいのうまに	○	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, わかめ, とりひきにく, こんぶ, こうや豆腐	こめ, むぎ, あぶら, こんにやく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, さやいんげん	606 kcal 23.1 g 17.3 g 3.2 g
29月	とりひきのうまにどん みそしる	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, けずりぶし, とうふ, あまみそ, みそ, わかめ	こめ, あぶら, つきこんにやく, さとう, てんぷん, じゃがいも	しょうが, ごぼう, たまねぎ, はくさい, にんじん, なかねぎ, こまつな	632 kcal 24.6 g 16.0 g 2.6 g
30火	スパゲティーミートソース ポテいりイタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, レンズまめ	スパゲティー, オリーブゆ, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, セロリー, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり	607 kcal 24.4 g 19.4 g 1.8 g

○学校行事や食材費等の都合により、献立が変更になることがあります。
○1年生の給食は3日からです。