



# 平成25年 8・9月 小学校給食献立予定表



新宿区立戸山小学校

実施日	曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
8月27日	火	牛乳 あんかけチャーハン パンサンスー ポリポリ磯大豆	卵 豚かた肉 大豆 牛乳 あおのり	精白米 さとう でんぷん はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが だけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり キャベツ もやし	658	22.8	
28日	水	牛乳 冷やしナムルそば チヂミ すいか	かまぼこ うずら卵 いか たこ 卵 牛乳	冷凍ラーメン さとう 小麦粉 白玉粉 ごま油 白ごま すりごま	にんじん ほうれんそう なら だいずもやし しょうが にんにく すいか	640	27.9	
29日	木	牛乳 麦ご飯 ホキの西京焼き 五目きんぴら のっぺい汁	ホキ 西京みそ さつま揚げ 豚かた肉 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 さとう つきこんにやく でんぷん こんにゃ く じゃがいも ひまわり油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ	574	26.0	
30日	金	牛乳 カレーライス わかめサラダ 冷凍みかん	豚かた肉 牛乳 ピザ用チーズ カットわかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ もやし キャベツ 冷凍みかん	686	22.0	
9月2日	月	牛乳 きのこクリームスパゲッティ かぼちゃチップスサラダ 巨峰	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター ひまわり油	にんじん グリーンアスパラガス かぼちゃ セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 えのきたけ ホールコーン きゅうり キャベツ 巨峰	694	23.4	
3日	火	牛乳 麦ご飯 ゆかりふりかけ 肉じゃが煮 野菜のごま酢漬	豚かた肉 牛乳	精白米 米粒麦 つきこんにやく じゃがいも さとう 白ごま ひまわり油	ゆかり にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ	626	21.8	
4日	水	牛乳 ソフトフランスパン トマトシチュー 糸寒天のサラダ 冷凍パイ	豚かた肉 牛乳 糸寒天 くきわかめ	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう バター ごま油 ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし 冷凍パイ	648	24.7	
5日	木	牛乳 小松菜ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜のカラシあえ とうふのみそ汁	鶏もも肉 豆腐 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう ひまわり油 ごま油 白ごま	こまつな しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	628	23.2	
6日	金	牛乳 キムチチャーハン もやしサラダ ヨーグルトあえ	豚かた肉 卵 牛乳 生わかめ プレーンヨーグルト	精白米 米粒麦 さとう ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん ビーマン こまつな 白菜キムチ もやし パイナップル 黄桃缶 みかん缶	596	19.2	
9日	月	牛乳 ミルメーク (キャラメル) かぼちゃコロックバーガー オニオンスープ	ベーコン 豆腐 牛乳 ダイスチーズ	ミルメーク 丸パン ポテトフレック 小麦粉 パン粉 ひまわり油 バター	かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ	684	23.3	
10日	火	牛乳 鮭ずし 青菜の菊浸し しんじょのすまし汁 抹茶ミルクゼリー	塩ざけ 卵 けずり節 むきえび たら 卵白 豆腐 牛乳 刻みのり 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ひまわり油	さやえんどう こまつな しゅんぎく ほうれんそう もやし きくの花 しめじ しょうが 長ねぎ	611	27.2	
11日	水	牛乳 上海やさそば じゃがいも中華風胡麻和 あんにとんぶ	豚かた肉 いか ポンレスハム 牛乳 あおのり 粉寒天	むし中華めん じゃがいも さとう ひまわり油 ごま油 白すりごま	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイナップル	637	24.9	
12日	木	牛乳 チキンライス パンチピーズ 野菜と卵のスープ	鶏もも肉 ひよこめめ 卵 牛乳	精白米 米粒麦 でんぷん じゃがいも バター ひまわり油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく	630	21.8	
13日	金	牛乳 麦ご飯 さばの韓国焼き もやしナムル ザーサイスープ	さば 鶏もも肉 豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ザーサイ	630	27.9	
17日	火	牛乳 イカとサツマイモの天丼 キャベツのお浸し 吉野汁	いか 卵 鶏もも肉 牛乳	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 さつまいも こんにやく でんぷん ひまわり油	にんじん こまつな キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	660	21.7	
18日	水	牛乳 卵とじうどん ごぼうのから揚げ かぼちゃのお月見団子	豚もも肉 なると 卵 うぐいすきな粉 牛乳	冷凍うどん 小麦粉 でんぷん 白玉粉 さとう ひまわり油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう	640	23.9	
19日	木	牛乳 ポークストロガノフ 大豆と野菜のコロコロマリネ アセロラゼリー	豚かた肉 レンズまめ 青大豆 牛乳 生クリーム 寒天	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ひまわり油 バター	にんじん ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが きゅうり アセロラジュース	685	22.4	
20日	金	牛乳 五穀ごはん さんまの松煎煮 変わりきざみキャベツ 大根のみそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 さとう	こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ	666	26.9	
24日	火	牛乳 麦ご飯 みそカツ ポイル野菜 フチトマト いなか汁	豚肩ロース 卵 八丁みそ 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく ひまわり油	にんじん なら ミニトマト こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	693	23.2	
25日	水	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ コーンサラダ 冷凍みかん	ベーコン 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	651	19.1	
26日	木	牛乳 カレーピラフ タンドリーチキン 海藻サラダ	鶏もも肉 いか 鶏もも肉 牛乳 プレーンヨーグルト カットわかめ 海藻ミックス	精白米 米粒麦 さとう バター ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく キャベツ	641	27.0	
27日	金	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも にんじんしりしり 沢煮わん りんごシャーベット	鶏ひき肉(むね) 油揚げ まぐろ 缶詰(水煮ルー・かつ) 卵 豚かた肉 牛乳 ししゃも 出し昆布	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう でんぷん りんごシャーベット ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	666	24.0	
30日	月	牛乳 うま煮ラーメン さつまるくん なし	豚かた肉 卵 牛乳 カットわかめ	冷凍ラーメン でんぷん さつまいも 小麦粉 さとう ごま油 ラード ひまわり油 白ごま	にんじん なら しょうが にんにく キャベツ もやし 長ねぎ なし	670	23.3	
◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。						今月分 一日あたりの平均	648	23.8
◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。						中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0



食育格言 「腹八分 いつから始める 今でしょ!」

