



8・9月 こんだてひょう



2019年 8・9月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1材料 - たんぱく質
8/27 火	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	米、ひまわり油、バター 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、トマト、 もやし、キャベツ、ホールコーン、 オレンジジュース	694 kcal 19.7 g
28 水	ご飯	○	なすとかぼちゃのそぼろ煮 だだ茶豆の塩ゆで 冷凍みかん	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ	米、じゃがいも、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、でんぷん	かぼちゃ、なす、ピーマン、 しょうが、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、冷凍みかん	685 kcal 21.8 g
29 木	黒砂糖パン	○	夏野菜のグラタン 野菜スープカレー風味	牛乳、鶏肉、チーズ	黒砂糖パン、ひまわり油、 バター、小麦粉、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、 スッキーニ、ホールコーン、 なす、ブロッコリー、トマト にんじん、キャベツ、こまつな	590 kcal 21.5 g
30 金	ねぎ塩豚丼	○	ツナサラダ 五目スープ	牛乳、豚肉、ツナ、 ベーコン、生揚げ	米、ひまわり油、でんぷん、 ごま油、さとう、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、もやし、 しモン、きゅうり、キャベツ、こまつな だいこん、たけのこ、はくさい	653 kcal 26.3 g
9/2 月	はちみつレモントースト	○	夏トマトシチュー ガーリックパスタサラダ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、 生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	レモン、にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、スッキーニ、 マッシュルーム、トマト、さやいんげん、 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり	595 kcal 18.5 g
3 火	ご飯	○	キムムッチ（韓国のり風ふりかけ） 肉じゃが じゃこサラダ	牛乳、刻みのり、豚肉、 生揚げ、みそ、 ちりめんじゃこ	米、ごま油、さとう、 ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 こまつな、キャベツ、もやし	673 kcal 24.7 g
4 水	昆布ごはん	○	めかじきのマヨみそ焼き 吉野汁	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、 昆布、さつま揚げ（卵不使用） めかじき、みそ、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） こんにゃく、でんぷん	しょうが、にんじん、 干しいたけ、さやいんげん、 だいこん、しめじ、 長ねぎ、こまつな	602 kcal 26.7 g
5 木	明日葉入うどんの サラダ寄せ	○	ポテトのチーズ焼き ももゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チーズ、粉寒天	明日葉うどん さとう、ごま油、練りごま、 ひまわり油、バター、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、長ねぎ、たまねぎ、 ももジュース	556 kcal 24.7 g
6 金	のざわなご飯	○	揚げ鶏のにんにく醤油かけ キャベツのレモン和え きのこ汁	牛乳、鶏もも肉 豆腐、みそ	米、ごま、でんぷん、 さとう、ひまわり油、 じゃがいも	のざわな漬、にんにく、 しょうが、だいこん、にんじん、 キャベツ、レモン、しめじ、 えのきだけ、長ねぎ、こまつな	651 kcal 22.9 g
9 月	さつまいもごはん 重用の節句	○	鮭のもみじ焼き 菊入りおひたし ごぼうの味噌汁	牛乳、さけ、油揚げ	米、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） ひまわり油、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、こまつな、 もやし、えのきだけ、 菊の花、ごぼう、だいこん、 長ねぎ	612 kcal 27.1 g
10 火	ジャージャーめん	○	わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏ひき肉、大豆、みそ 鶏肉、豆腐、生わかめ、 粉寒天	ひまわり油、 蒸し中華めん、ごま油、 さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、にら、 長ねぎ、こまつな、 ぶどうジュース	621 kcal 24.5 g
11 水	ご飯	○	ぎせい豆腐 かぼちゃのきんぴら 油揚げの味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵 押し豆腐、 焼き竹輪（卵不使用） 油揚げ、みそ	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 こんにゃく	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、 万能ねぎ、かぼちゃ、 さやいんげん、たまねぎ、 キャベツ、えのきだけ、こまつな	608 kcal 24.8 g
12 木	ミルクパン	○	魚のピザソース焼き キャベツのスープ ぶどう	牛乳、メルルーサ ピザチーズ、ベーコン	ミルクパン、 ひまわり油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、 ピーマン、にんにく、キャベツ、 ほうれんそう、ぶどう	584 kcal 28.2 g
13 金	十五夜炊き込みご飯 十五夜	○	吉野汁 お月見団子みたらしかけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 大豆、豆腐	米、さとう、さといも、 こんにゃく、でんぷん、 白玉粉	にんにく、干しいたけ、 しめじ、さやいんげん、 だいこん、長ねぎ、こまつな	619 kcal 22.5 g
17 火	ナン	○	キーマカレー カラフルサラダ みかん入りヨーグルトゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、粉寒天、 ヨーグルト	ナン、ひまわり油、 バター、さとう	にんにく、しょうが、アスパラ セロリ、にんじん、みかん缶 ホールトマト、リビース、たまねぎ キャベツ、赤ピーマン、ホールコ	568 kcal 24.8 g
18 水	魯肉飯（ルーロウハン） 台湾料理	○	わかめサラダ ビーフンスープ	牛乳、豚肉、わかめ、 ベーコン、豆腐	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、ビーフン	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、 長ねぎ、こまつな、だいこん、にら キャベツ、はくさい、えのきだけ	620 kcal 21.1 g
19 木	ご飯	○	しそひじき 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳、芽ひじき、 鶏肉、みそ	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 車ふ	ゆかり、しょうが、ごぼう、 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	591 kcal 19.5 g
20 金	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ コーンサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると（卵不使用）	コッペパン、さとう ワンタンの皮、 ごま油、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、 たけのこ、はくさい、長ねぎ、 チンゲンサイ、キャベツ、もやし ホールコーン、たまねぎ	572 kcal 20.6 g
24 火	たくわんと ベーコンのごはん	○	さばの味噌焼き もやしの中華サラダ トックスープ	牛乳、ベーコン、 さば、みそ、鶏肉	米、ひまわり油、 ごま油、さとう、トック	たくあん漬、にんにく、しょうが、 にんじん、キャベツ、もやし、 はくさい、えのきだけ、長ねぎ、 こまつな	670 kcal 23.8 g
25 水	バターライスカレー風味 コロンビア料理	○	ギザド・デ・ボーヨ（鶏のトマト煮） アヒアッコ（じゃが芋のスープ） りんごゼリー	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 ベーコン、粉寒天	米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 長ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールコ クラム、りんごジュース	611 kcal 19.4 g
26 木	きのこのペペロンチーノ スパゲッティ 伊那市のしめじ使用日	○	大根とささみのサラダ キャベツのトマトスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、	スパゲッティ、オリーブ油、 ひまわり油、じゃがいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきだけ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、こまつな ホールトマト、大根、ホールコーン	585 kcal 22.6 g
27 金	ゆかりごはん	○	鮭のスタミナ焼き 和風ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、さけ、みそ、 粉かつお、豚肉、豆腐	米、さとう、ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんにく、キャベツ 赤パプリカ、もやし、だいこん こまつな、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、えのきだけ、長ねぎ	598 kcal 25.9 g
30 月	仙台魁入り卵丼	○	れんこんチップスサラダ フルーツインゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵 かまぼこ（卵不使用） 粉寒天	米、ひまわり油、仙台魁 さとう、でんぷん、 ひまわり油	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、 だいこん、キャベツ、こまつな、 れんこん、パイン缶、みかん缶	659 kcal 22.1 g

◎学校行事の都合により、献立の変更および回数が変更になることがあります。



8.9月分 一日あたりの平均

618 kcal
23 g

3、4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal
26 g