

2017年 8・9月



8・9月 こんだてひょう



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・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
29 火	ドライカレー	○	コロコロサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、粉チーズ	米、麦、ひまわり油、米粉、バター、 じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、 トマト、ピーマン、きゅうり、キャベツ、 冷凍みかん	643 kcal 20.7 g
30 水	肉みそうどん	○	わかめサラダ お米農家さんのだだ茶豆 フルーツポンチ	牛乳、わかめ、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ちりめんじゃこ、粉寒天	うどん、ひまわり油、さとう、ごま油、 でんぶ、さとう	にんじん、長ねぎ、たけのこ、しょうが、 にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、えだまめ きゅうり、干しいたけ、パイン缶、黄桃缶、 みかん缶、りんご缶	609 kcal 23.6 g
31 木	鮭わかめごはん やさいの日	○	夏野菜のそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳、塩ざけ、わかめ、鶏ひき肉、生揚げ	米、麦、白ごま、じゃがいも、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、でんぶ	かぼちゃ、なす、ピーマン、しょうが、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし	683 kcal 25.3 g
1 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、豆腐	米、麦、ひまわり油、でんぶ、ごま油、 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、しもん、万能ねぎ、キャベツ、 だいこん、きゅうり、たけのこ、はくさい、 こまつな	627 kcal 25.6 g
4 月	はちみつレモントースト	○	キャベツの豆乳シチュー もやしサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、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、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、 もやし、だいこん、きゅうり	605 kcal 20.7 g
5 火	もずくジュシー 沖縄県の料理	○	マーミナチャンブルー いなむどっち（沖縄風みそ汁） シークワサーゼリー	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、さつまいも揚げ、 もずく、ベーコン、生揚げ、ツナ、卵、 豚肉、油揚げ、みそ、粉寒天	米、麦、ひまわり油、さとう、ごま油、 こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ、さやいんげん、にんにく、 たまねぎ、もやし、にら、だいこん、 シークワサー	653 kcal 25.5 g
6 水	ごはん のりの佃煮	○	車ふと野菜のうま煮 梅ドレッシングサラダ	牛乳、ほしりのり、粉かつお、鶏肉、わかめ	米、麦、さとう、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、車ふと	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり、うめ	605 kcal 20.1 g
7 木	スパゲッティ ラタトゥイユソース	○	フライドポテトサラダ コーン卵スープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、卵	スパゲッティ、ひまわり油、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、でんぶ	にんにく、セロリー、なす、ズッキーニ、パプリカ、 たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、はくさい、ホールコーン、 クリームコーン、パセリ	626 kcal 22.8 g
8 金	菊花ごはん 重用の節句	○	めかじきの照り焼き ごまドレサラダ 沢煮わん	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 めかじき、豚肉、豆腐	米、もち米、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶ、白すりごま、 白練りごま、ごま油	にんじん、しめじ、菊の花、しょうが、 もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	615 kcal 30.1 g
11 月	ごはん	○	中華風 鶏つくね ビーフンソテー 五目スープ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、 ベーコン、生揚げ	米、麦、やまといも、パン粉、でんぶ、 さとう、ごま油、ひまわり油、ビーフン	長ねぎ、にら、しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、もやし、ピーマン、 たけのこ、はくさい、えのきたけ、こまつな	646 kcal 25.0 g
12 火	ゆかりごはん	○	かつおの甘辛揚げ みそドレサラダ とうがん汁	牛乳、かつお、わかめ、みそ、鶏肉、豆腐	米、麦、さとう、ひまわり油、でんぶ	ゆかり、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 とうがん、しめじ、長ねぎ、こまつな	626 kcal 29.4 g
13 水	黒砂糖パン	○	ラザニア風グラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、 レンズまめ、チーズ、鶏肉	黒砂糖パン、バター、ひまわり油、小麦粉、 さとう、マカロニ、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 なす、マッシュルーム、トマト、もやし、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、はくさい	635 kcal 25.3 g
14 木	マーボー豆腐丼	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、ちりめんじゃこ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぶ、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、 きゅうり、キャベツ、もやし、くだもの	628 kcal 24.8 g
15 金	京風うどん	○	姉妹都市 長野県伊那市のプロックリー使用 変わりかき揚げ ツナと野菜のからし和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪 あおのり、ツナ	うどん、でんぶ、ひまわり油、 じゃがいも、小麦粉、米粉	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、 長ねぎ、こまつな、たまねぎ、ホールコーン、 プロックリー、もやし、キャベツ	624 kcal 23.6 g
19 火	鯛めし 愛南町さよしく献立	○	いもたき はりはりサラダ オレンジゼリー	牛乳、まだい、鶏肉、生揚げ、 ちりめんじゃこ、粉寒天	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、さといも、 しらたま、ごま油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、 切干大根、オレンジジュース	621 kcal 25.6 g
20 水	ガーリックチャーハン	○	ツナ春巻き 中華風野菜スープ	牛乳、焼き豚、卵、ツナ、鶏肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、はるさめ、 ごま油、でんぶ、春巻きの皮、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 長ねぎ、しょうが、干しいたけ、たけのこ、 もやし、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ	644 kcal 21.3 g
21 木	カレートースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、小麦粉、さとう、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 キャベツ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	644 kcal 26.3 g
22 金	春雨ブルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、鶏肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぶ、 はるさめ、ごま油、トック	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、 干しいたけ、りんご、しょうが、にんにく、 にら、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ	625 kcal 22.2 g
25 月	早稲田みょうがの 柳川丼 江戸東京野菜使用	○	和風ドレッシングサラダ くだもの	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、粉かつお	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶ	ごぼう、にんじん、みょうが、たまねぎ、 長ねぎ、えのきたけ、もやし、キャベツ、くだもの	633 kcal 23.9 g
26 火	チキンライス	○	鮭の粒マスタードソース焼き マカロニスープ	牛乳、鶏肉、さけ、ベーコン	米、麦、ひまわり油、バター、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 さやいんげん、キャベツ、えのきたけ、こまつな	658 kcal 28.5 g
27 水	五目あんかけ 焼きそば	○	じゃこわかめサラダ 豆花（トウファ）	牛乳、豚肉、なると、わかめ、 ちりめんじゃこ、粉寒天、 豆乳、生クリーム	ひまわり油、蒸し中華めん、 さとう、でんぶ、ごま油	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、 チンゲンサイ、きゅうり、だいこん、 キャベツ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	642 kcal 23.2 g
28 木	ごはん	○	しそひじき みそ肉じゃが ゆずドレッシングサラダ	牛乳、芽ひじき、豚肉、生揚げ、みそ、みそ	米、麦、さとう、白ごま、こんにゃく、 じゃがいも、ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり、ゆず	660 kcal 23.5 g
29 金	黒ごまココア ビスキュイパン	○	ポークトマトシチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳、卵、豚肉、粉チーズ、生クリーム	丸パン、バター、さとう、 黒すりごま、小麦粉、ひまわり油、 じゃがいも、米粉マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、さやいんげん、もやし、 こまつな、きゅうり	628 kcal 22.1 g

◎ 学校行事等の都合により、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

634 kcal
24.3 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal
24.0 g