

2018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 水	豚キムチ丼	○	もやしの中華風サラダ 梨	牛乳、豚かた肉、生揚げ、みそ	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ、はくさい、もやし、にら、 だいこん、こまつな、きゅうり、なし	619 kcal 22.6 g
30 木	ごはん	○	夏野菜のそぼろ煮 お米屋さん家のだだ茶豆 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、 みかん	686 kcal 21.8 g
31 金	タンタン焼きそば 湯河原のご当地めん	○	ジャンボ豆腐しゅうまい フルーツポンチ	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 豚ひき肉、豆腐、みそ、粉寒天	蒸し中華めん、ひまわり油、 さとう、でんぷん、白すりごま、 ごま油、しゅうまいの皮	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、 にら、キャベツ、干しいたけ、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶、りんご缶	690 kcal 26.0 g
3 月	もずく丼 沖縄の料理	○	人参シリシリサラダ とうがんとモロヘイヤのスープ	牛乳、豚ひき肉、もずく、ツナ、 ベーコン、豆腐	米、ひまわり油、でんぷん、ごま油、 はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、 こまつな、だいこん、きゅうり、しめじ、 長ねぎ、コーン、とうがん、モロヘイヤ	607 kcal 21.0 g
4 火	はちみつレモントースト	○	サマートマトシチュー ガリック・レタス・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、セロリー、たまねぎ、 にんじん、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、 マッシュルーム、トマト、さやいんげん、 キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり	602 kcal 20.5 g
5 水	ごはん & キムムッチ (韓国の風ふりかけ)	○	ピリ辛肉じゃが煮 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、白ごま、 こんにゃく、じゃがいも、 ひまわり油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、もやし	672 kcal 25.0 g
6 木	冷やしきつねうどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え	牛乳、油揚げ、焼き竹輪(卵不使用)、 あおのり、みそ	うどん、さとう、ひまわり、 小麦粉、でんぷん、白練りごま、 白すりごま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	603 kcal 21.7 g
7 金	菊花ごはん 重陽の節句(9/9)	○	めかじきの変わりみそ焼き 沢煮わん りんご	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 めかじき、みそ、豚肉、豆腐	米、もち米、ひまわり油、 こんにゃく、さとう	にんじん、しめじ、菊の花、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな、りんご	641 kcal 28.6 g
10 月	インディアンドッグ	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、鶏肉、 ヨーグルト	コッペパン、ひまわり油、 小麦粉、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	601 kcal 25.1 g
11 火	昆布ごはん	○	さんまの竜田揚げ 吉野汁	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、 昆布、さつま揚げ、さんま、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、こんにゃく、さとう、 米粉、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	688 kcal 26.2 g
12 水	ボンゴレロッソ	○	イタリアンドレッシングサラダ バナナコッタ	牛乳、ベーコン、あさり、粉チーズ、 粉寒天、生クリーム	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、オリーブ油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 なす、マッシュルーム、トマト、パセリ、 もやし、きゅうり、キャベツ、りんご、黄桃缶	600 kcal 23.0 g
13 木	わかめごはん	○	ぎせい豆腐 かぼちゃのきんぴら みそ汁(キャベツ・揚げ)	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、芽ひじき、 豆腐、卵、焼き竹輪(卵不使用)、 油揚げ、みそ	米、白ごま、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、えのきたけ	631 kcal 25.8 g
14 金	魯肉飯 (ルーロウハン) 台湾の料理	○	わかめサラダ ビーフンスープ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、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、キャベツ、きゅうり、 はくさい、えのきたけ、にら	614 kcal 21.3 g
18 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、ツナ	コッペパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、はるさめ、さとう、 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、 こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ	600 kcal 22.2 g
19 水	ボークカレーライス	○	コールスローサラダ 梨	牛乳、豚肉、チーズ	米、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、りんご、トマト、もやし、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、なし	683 kcal 20.1 g
20 木	ジャージャーめん	○	中華風サラダ 粟米湯(スーミータン)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、 みそ、ベーコン、卵、豆腐	蒸し中華めん、ひまわり油、 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、 たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、 ホールコーン、クリームコーン、万能ねぎ	631 kcal 25.5 g
21 金	十五夜ごはん 十五夜(9/24)	○	さけの香味焼き のっぺい汁 お月見だんご	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 さけ、みそ、豚肉、豆腐	米、もち米、ひまわり油、さといも、 さとう、こんにゃく、でんぷん、 しらたま、黒すりごま	にんじん、しめじ、万能ねぎ、しょうが、 にんにく、だいこん、こまつな、長ねぎ	646 kcal 28.8 g
25 火	キムタクごはん	○	さばの韓国風焼き チョレギサラダ トックスープ	牛乳、ベーコン、さば、みそ、 わかめ、鶏肉	米、ひまわり油、ごま油、さとう、 トック	白菜キムチ(どし無)、たくあん漬、 にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし、たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	674 kcal 24.4 g
26 水	黒砂糖パン ギリシャの料理	○	ムサカ ひよこ豆とマカロニのサラダ 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、ひよこまめ、鶏肉	黒砂糖パン、バター、小麦粉、 さとう、じゃがいも、マカロニ、 米粉、ひまわり油	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、はくさい、 えのきたけ、ほうれんそう	631 kcal 23.8 g
27 木	ごはん & しそひじき	○	車ぶと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳、芽ひじき、鶏肉、わかめ、みそ	米、さとう、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、車ぶと	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	595 kcal 19.7 g
28 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、レモン、きゅうり、 キャベツ、だいこん、たけのこ、はくさい、 こまつな	645 kcal 26.2 g
姉妹都市 長野県伊那市の長ねぎ使用							636 kcal 23.8 g
8・9月分 一日あたりの平均							640 kcal 24.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							

◎ 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。