



8がつ こんだてひょう



2020年 8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人あたり たんぱく質
3月	海苔入り混ぜごはん	○	じゃが芋と揚げボールのみそ煮 グレープゼリー	牛乳、のり 揚げボール(卵不使用)、 生揚げ、みそ、粉寒天	米、ごま油、さとう、 ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、さやいんげん ぶどうジュース	637 kcal 22.4 g
4火	マーボー豆腐丼	○	じゃこサラダ	牛乳、豚ひき肉、 高野豆腐、みそ、 押し豆腐、ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、 だけのこと、にんじん、 干しいたけ、長ねぎ、 にら、きゅうり、 キャベツ、もやし	610 kcal 25.4 g
5水	キーマカレー	○	キャベツサラダ	牛乳、豚ひき肉、 レンズまめ	米、ひまわり油、 米粉、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、 キャベツ、きゅうり	625 kcal 22.0 g
6木	チキンライス	○	フライドポテトサラダ	牛乳、鶏肉	米、ひまわり油、 じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 もやし、キャベツ、 こまつな	621 kcal 20.1 g
7金	大豆とわかめの ごはん	○	肉豆腐	牛乳、大豆(乾)、 わかめ、豚肉、 豆腐	米、ひまわり油、 こんにゃく、さとう	にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 さやいんげん	602 kcal 24.9 g



夏休み
(8/8 ~ 8/24)



25火	ポークカレーライス	○	もやしのサラダ	牛乳、豚肉、 いんげんまめ	米、ひまわり油、 米粉、 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、 キャベツ、もやし、 こまつな	661 kcal 21.2 g
26水	魯肉飯(ルーロウハン)	○	春雨ツナサラダ	牛乳、豚ひき肉、 ツナ	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油、はるさめ	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 だけのこと、干しいたけ、 長ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ	585 kcal 20.7 g
27木	枝豆と塩こんぶの ごはん	○	夏野菜の煮物	牛乳、塩昆布、鶏ひき肉、 高野豆腐、生揚げ	米、ひまわり油 じゃがいも、 こんにゃく、 さとう、でんぷん	えだまめ、 かぼちゃ、なす、 ピーマン、しょうが、 にんじん、たまねぎ	684 kcal 25.4 g
28金	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン ミネストローネ	牛乳、ベーコン 粉チーズ、鶏肉、 ひよこまめ(乾)	黒砂糖パン ひまわり油、バター、 小麦粉、 じゃがいも 米粉マカロニ、パン粉	にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、 セロリー、キャベツ、 ホールトマト	587 kcal 21.6 g
31月	メキシカンピラフ	○	揚げひよこ豆とツナのサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚ひき肉、 ひよこまめ、ツナ、 粉寒天	米、 ひまわり油 米粉、さとう はちみつ	にんにく、セロリー、 にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、 こまつな、キャベツ、 だいこん、レモン	661 kcal 20.8 g
8月分 一日あたりの平均							627 kcal 22.7 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。

