



8・9月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			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	
8/26	火	カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな 黄桃缶 パイン缶	エネギー たんぱく質 696 kcal 21.9 g
27	水	とうもろこしご飯 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま ごま油 こんにゃく	とうもろこし マーマレード キャベツ もやし アスパラガス ごぼう にんじん だいこん こまつな	585 kcal 25.9 g
28	木	麦ご飯 牛乳 ごま油香のりふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 のり 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 片栗粉 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	634 kcal 26.5 g
29	金	ツナと夏野菜のトマトスパゲティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ すいか	牛乳 ベーコン ツナ	油 スパゲッティ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ りんご バジル すいか	603 kcal 24.3 g
9/1	月	ご飯 牛乳 ほっけの干物 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほっけ開き さつま揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	602 kcal 27.9 g
2	火	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 秋の果物二種盛り	牛乳 豚肉 なた いか 大豆 高野豆腐 あおのり ちりめんじゃこ	米 麦 油 片栗粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ りんご(サンつがる) なし(幸水)	591 kcal 25.9 g
3	水	パインパン 牛乳 三種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	パインパン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	588 kcal 26.4 g
4	木	ジャージャーめん 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツあんにと豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ ポンレスハム 寒天 豆乳	油 中華めん ごま油 さとう 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 パイン缶	633 kcal 25.8 g
5	金	高菜飯 牛乳 ★日本各地の料理:熊本県★ タイピーエン がねあげ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 いか かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま はるさめ 油 さつまいも 小麦粉 米粉	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	636 kcal 21.1 g
8	月	ジャンバラヤ 牛乳 ★新宿野菜の日★ パンプキンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	654 kcal 25.4 g
9	火	菊花ずし 牛乳 ★重陽の節句献立★ 竹輪の二色あげ 冬瓜のすまし汁 冷凍もも	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 あおのり	米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ えのきたけ とうがん 長ねぎ チンゲンサイ 冷凍もも	617 kcal 24.7 g
10	水	上海焼きそば 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	油 中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ にんにく 万能ねぎ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	564 kcal 27.1 g
11	木	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム ちりめんじゃこ 寒天 わかめ	油 米粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり レモン みかん	642 kcal 22.3 g
12	金	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも ワナタンの皮	レモン たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	585 kcal 22.9 g
16	火	さけ茶づけ 牛乳 凍り豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	牛乳 塩づけ 豚肉 凍り豆腐 粉かつお	米 麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし こまつな ねり梅	567 kcal 25.8 g
17	水	チキン豆乳クリームライス 牛乳 キャロットソースサラダ なし	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	米 麦 油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ きゅうり なし(豊水)	594 kcal 18.8 g
18	木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	573 kcal 20.4 g
19	金	ごまご飯 牛乳 ★食育の日★ かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそ和え とうふとねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフレック 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	620 kcal 19.9 g
22	月	マーボー豆腐丼 牛乳 かみかみ中華風サラダ なし	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら 切干し大根 もやし きゅうり コーン なし(二十世紀)	624 kcal 24.9 g
24	水	胚芽パン 牛乳 タンダーリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳 めだい ヨーグルト ベーコン 卵	胚芽パン 油 じゃがいも さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	566 kcal 27.7 g
25	木	わかめうどん 牛乳 和風おろしサラダ きな粉おはぎ ★秋分の日献立★	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ きな粉	うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	609 kcal 23.3 g
26	金	ツナコーンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん ホールトマト	581 kcal 19.6 g
29	月	麦ご飯 牛乳 卵焼きあんかけ 豚汁 ぶどう	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな 巨峰	585 kcal 24.7 g
30	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ 黒糖豆乳蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 米粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン もやし キャベツ レーズン	632 kcal 24.7 g

◎学校行事や食費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

きゅうり 菊料理



9月9日



不老長寿を願う重陽の節句



	エネギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	608	24.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0