



# 9月学校給食献立予定表



令和2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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	焼肉ライス 牛乳 春雨サラダ アップルゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 麦 油 こんにゃく 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 長ねぎ にら もやし キャベツ りんごジュース	636	22.2	
2	水	ごはん 牛乳 手作りなめだけ いかの加-フライ 野菜の磯和え すまし汁	牛乳 いか けずり節 刻みのり 豆腐 生わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 あられ麩	えのきだけ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう しめじ 長ねぎ	617	30.2	
3	木	コーンピラフ 牛乳 洋風たまご焼き 豆腐と野菜のソ-プ	牛乳 鶏肉 ロースハム 卵 豆腐	米 麦 バター 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく えのきだけ キャベツ こまつな	639	27.4	
4	金	古代米ごはん 牛乳 車ぶと野菜のうま煮 ピリ辛くさわかめ 五目汁	牛乳 鶏肉 昆布 くさわかめ 豚肉 油揚げ	米 麦 黒米 油 じゃがいも さとう 焼きぶ(車ぶ) ごま油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ	662	21.5	
7	月	鶏五目ごはん 牛乳 おひたし 根菜汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん はくさい こまつな えのきだけ だいこん ごぼう 長ねぎ	605	23.8	
8	火	【しんじゅく野菜の日】 なす入りが-ッティミ-ソース 牛乳 こんにゃくのサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズまめ 粉寒天	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 油 こんにゃく	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎエリンギ ホールトマト なす キャベツ もやし ホールコーン オレインジューズ	664	25.9	
9	水	【重陽の節句】 ごはん さばのごまみそ焼き 牛乳 菊花あえ たまねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 白すりごま 油	にんじん キャベツ もやし こまつな きくの花 しモン(汁) だいこん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	603	26.2	
10	木	えびチャーハン 牛乳 トマトレツツグ-サラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 豚肉 えび 鶏ささ身 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん もやし キャベツ たまねぎ トマト チンゲンサイ	586	26.9	
11	金	親子丼 野菜の赤じそかけ 牛乳 なめこのみそ汁	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ	米 麦 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん もやし ゆかり なめこ 長ねぎ	649	29.0	
14	月	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	ミルクパン 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ もやし キャベツ	632	24.0	
15	火	ちゃんぽん風うどん 牛乳 さつまスティック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ いか 豆乳	冷凍うどん 油 でんぷん さつまいも 粉砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	614	23.4	
16	水	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろあんかけ 野菜のごま酢和え	牛乳 生揚げ 豚肉	米 麦 さとう 油 でんぷん 白すりごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	668	27.0	
17	木	【伊那市きのご給食】 カレーピラフきのごソース 牛乳 お豆のサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ パプリカ パセリ こまつな キャベツ むきえだまめ りんご	681	21.5	
18	金	【食育の日】 ごはん 鮭のもみじ焼き 牛乳 野菜のからしあえ すいとん	牛乳 さけ 鶏肉 油揚げ	米 麦 マヨネーズ(エッグケア) さとう 小麦粉	万能ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん はくさい こまつな	672	28.5	
23	水	肉汁うどん 牛乳 野菜のごま和え きな粉おはぎ	牛乳 かまぼこ 豚肉 油揚げ きな粉	冷凍うどん 油 さとう 白すりごま もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし	639	24.9	
24	木	カレーミートドック 牛乳 りんごレツツグ-サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザ用チーズ ベーコン	コッペパン 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ホールコーン りんご セロリー エリンギ	597	24.9	
25	金	中華おこわ 牛乳 春雨スープ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	米 もち米 油 さとう はるさめ 黒砂糖 でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい 長ねぎ こまつな	601	23.7	
28	月	昆布ごはん 牛乳 肉じゃが おかか梅あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 大豆 豚肉 けずり節 粉かつお	米 麦 油 さとう 糸こんにゃく じゃがいも	しょうが 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 ねり梅	649	24.0	
29	火	ソ-ドトマトクリーム-サラダ 牛乳 カラフルサラダ 梨	牛乳 ベーコン あさり いか 生クリーム 粉チーズ 大豆 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 バター さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ キャベツ にんじん パプリカ ホールコーン なし	590	23.4	
30	水	さんまごはん ひじき煮 牛乳 さつま芋と小松菜のみそ汁	牛乳 さんま 芽ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 米粒麦 でんぷん さとう 油 こんにゃく さつまいも	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	681	23.1	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						8月分 一日あたりの平均	634	25
						3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0