



10がつ こんだてひょう



平成27年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
2 金	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ ツナと野菜の和風サラダ みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ, ツナ,みそ	米,麦,油,やまといも, パン粉,でんぷん,さとう, 白ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,にんにく, しょうが,りんご,もやし,キャベツ,えのきたけ	kcal 651	g 25.2
5 月	牛乳	鶏肉うま煮丼	呉汁 果物	牛乳,鶏肉,油揚げ, けずり節,みそ, 大豆,豆腐	米,麦,油,こんにゃく, さとう,でんぷん, じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ, こまつな,だいこん,長ねぎ,りんご	675	24.5
6 火	牛乳	ごはん ひじきふりかけ	肉じゃが煮 野菜のからし和え	牛乳,芽ひじき, 粉かつお,豚肉	米,麦,さとう,白ごま,油, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,もやし	606	19.9
7 水	牛乳	アップルトースト	秋鮭のクリームシチュー ハニーサラダ	牛乳,さけ	食パン,バター, はちみつ,油,小麦粉, じゃがいも	りんご,たまねぎ,にんじん,にんにく, マッシュルーム,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,レモン	643	24.1
8 木		※給食はありませんので、お弁当を持参ください。（全校遠足）						
9 金		☆前期終了～お楽しみ給食～☆ 「主菜&くだもの セレクト給食」		牛乳,わかめ,さば, 鶏肉,豚肉,みそ,豆乳	米,麦,白ごま, 油,でんぷん,小麦粉	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,えのきたけ, たまねぎ,はくさい,かぼちゃ,かき,なし	707	28.1
13 火	牛乳	チャーハン	バンサンスー 菊花みかん	牛乳,豚肉,焼き豚, えび,卵	米,麦,油,ごま油, はるさめ,さとう	しょうが,たまねぎ,長ねぎ,にんじん, ホールコーン,きゅうり,キャベツ, もやし,みかん	638	23.4
14 水	牛乳	とびうおミートスパ	わかめサラダ かりかり大豆	牛乳,ベーコン,とびうお, 鶏肉,レンズまめ, わかめ,大豆	スパゲッティ,油,さとう, ごま油,でんぷん	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,もやし,キャベツ,ホールコーン	640	29.9
15 木	牛乳	ハヤシライス	ごまドレサラダ 果物	牛乳,豚肉	米,麦,油,小麦粉, さとう,白ごま,白練りごま	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ, もやし,キャベツ,きゅうり,りんご	667	20.1
16 金	牛乳	鶏飯	さつまチップス 即席漬け 果物	牛乳,卵,鶏肉,のり	米,麦,油,さとう,ごま油, 白ごま,さつまいも	しょうが,干しいたけ,にんじん,れんこん, えのきたけ,長ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,みかん	614	21.1
19 月	牛乳	ごはん	秋刀魚の松前煮 おひたし さつま芋のみそ汁	牛乳,さんま,みそ	米,麦,さとう,さつまいも	にんにく,しょうが,にんじん,しめじ, こまつな,もやし,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	651	23.8
20 火	牛乳	森のカレーライス	じゃこサラダ 果物	牛乳,豚かた肉,ちりめん じゃこ	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,白ごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ,エリンギ,ホールトマト, こまつな,だいこん,キャベツ,巨峰	706	23.6
21 水	牛乳	きなこ揚げパン	ワンタンスープ 人参ドレッシングサラダ	牛乳,きな粉,豚肉, なると(卵不使用)	油,コッペパン,さとう, ワンタンの皮,ごま油	にんじん,干しいたけ,たけのこ,もやし, はくさい,長ねぎ,キャベツ,こまつな, ホールコーン,たまねぎ	597	24.1
22 木	牛乳	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜の炒め煮	牛乳,シルバー, みそ,大豆, さつま揚げ(卵不使用)	米,麦,マヨネーズ,油, こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん	608	25.7
23 金	ジョア	豆乳ラーメン	ジャンボポテトぎょうざ	ジョア,豚肉,みそ,豆乳	冷凍ラーメン,油,練りご ま, ジャンボぎょうざの皮, 小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,もやし,干しいたけ,チンゲンサイ, 長ねぎ,ホールコーン	635	25.7
26 月	牛乳	中華丼	切り干し大根のナムル わかめスープ	牛乳,豚肉, なると(卵不使用),えび, うずら卵,鶏肉,豆腐, わかめ	米,麦,油,でんぷん, ごま油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ, もやし,きゅうり,切干し大根,だいこん,長ねぎ	628	24.0
27 火	牛乳	ふきよせおこわ	ぎせい豆腐 いなか汁 菊花みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ, 豆腐,卵,みそ	精白米,もち米,栗, さとう,油,こんにゃく	にんじん,干しいたけ,しめじ,グリーンピース, ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな,みかん	653	26.6
28 水	牛乳	けんちんうどん	野菜のごま酢あえ 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,油,さといも, さとう,すりごま, さつまいも,水あめ,黒ごま	ごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん, こまつな,長ねぎ,キャベツ,もやし	612	17.5
29 木	牛乳	ごはん	鮭のみみじ焼き 磯和え きのこ汁	牛乳,さけ,のり,豆腐, みそ	米,麦,マヨネーズ	万能ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな, しいたけ,しめじ,えのきたけ,なめこ,長ねぎ	594	27.5
30 金	牛乳	チキンピラフ 	パンプキンポタージュ グリーンサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉, 生クリーム	米,麦,バター,油, じゃがいも,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン, かぼちゃ,にんにく,こまつな,キャベツ, きゅうり,りんご	668	20.3
◎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。 ◎お知らせ: 9月30日セルフフィッシュバーガーの魚は原料の都合により「まかじき」から「もうかざめ」 に変更します。							10月分 一日あたりの平均	642 24.0
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 24.0