

# 8・9月学校給食献立予定表

令和5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	体の調子をよくなるもの	
8/28	月	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ すいか	牛乳 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 油 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 グリンピース キャベツもやし すいか	エネルギー たんぱく質 662 kcal 24.5 g
29	火	とうもろこしご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳 シルバー みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま油 こんにゃく	とうもろこししょうが長ねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん ごぼう だいこん こまつな	576 kcal 27.7 g
30	水	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 おひさまゼリー	牛乳 ベーコン ツナ 寒天	油 スパゲッティ さとう	にんにくたまねぎにんじん しめじ なす ホールトマト ブロッコリー こまつな もやし キャベツりんご バジル オレンジジュース	627 kcal 25.2 g
31	木	麦ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 ピリ辛肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳 ほしのり あさり 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 しらたき ごま油	にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ こまつな	625 kcal 27.3 g
9/1	金	バターライス 牛乳 タンドリーフィッシュ 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 メダイ ヨーグルト ベーコン たまご	米 小麦粉バター 油 じゃがいも さとう でんぷん	パセリ にんにくしょうがたまねぎにんじん もやし きゅうり ホールコーン クリームコーン	615 kcal 24.1 g
4	月	塩焼きそば 牛乳 いももち 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	油 中華めん ごま油 じゃがいも でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけもやし チンゲンサイ にはえのきたけ	577 kcal 21.8 g
5	火	ナン 牛乳 豆キーマカレー キャロットソースサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 寒天 飲むヨーグルト	ナン 油 バター さとう	にんにくしょうがたまねぎセロリにんじん ホールトマト キャベツもやし きゅうり ホールコーン みかん缶	600 kcal 29.5 g
6	水	ご飯 牛乳 焼き魚 乾物と野菜のおひたし すいとん	牛乳 ほっけ ひじき 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉	切干し大根もやし ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	596 kcal 27.3 g
7	木	キャロットライス豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ なし	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト なし	593 kcal 22.0 g
8	金	菊花ずし 牛乳 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 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 ぶなしめじ とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	608 kcal 24.8 g
11	月	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き こかけ さつまいものみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ	米 油 さとう 小麦粉 さつまいも	なす にかがり かぼちゃ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	646 kcal 27.4 g
12	火	黒砂糖パン 牛乳 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにくたまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト(缶) パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	593 kcal 26.7 g
13	水	マーボー豆腐丼 牛乳 ひじきの中華サラダ ぶどう	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 ひじき	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	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 にはえ きゅうり だいこん もやし ホールコーン ぶどう	599 kcal 24.7 g
14	木	ジャンバラヤ 牛乳 コールスローサラダ 米粉と南瓜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム	米 麦 油 さとう バター	トマトジュース にんにくセロリたまねぎ マッシュルーム缶 にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ かぼちゃ ホールコーン きゅうり	586 kcal 19.5 g
15	金	深川飯 牛乳 ちくさ焼き なめこ汁 伊那華のりんごジュースゼリー	牛乳 あさり 油揚げ 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ 寒天	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん たけのこ こまつな なめこ 長ねぎ りんごジュース	593 kcal 27.1 g
19	火	わかめうどん 牛乳 野菜のおかか梅肉あえ きなこおはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ 粉かつお きなこ	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 こまつな キャベツ もやし ねり梅	608 kcal 23.8 g
20	水	赤じそごはん 牛乳 白いんげん豆のコロッケ キャベツサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 油 ポテトフレック じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	ゆかり たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつ 長ねぎ	679 kcal 24.2 g
21	木	鮭茶漬け 牛乳 車麩と野菜のうま煮 なし	牛乳 さけ 鶏肉	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼き麩	万能ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん なし	557 kcal 23.9 g
22	金	レモンシュガートースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト ツナ	食パン バター さとう 油 じゃがいも	レモン にんにくセロリにんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん	590 kcal 24.8 g
25	月	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 五日カレー煮 和風おろしサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩こんぶ 豚肉	米 さとう 白ごま 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツもやし こまつな だいこん しょうが	593 kcal 22.4 g
26	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 海藻ミックス 卵	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにくしょうがにんじん たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ えのきたけ ピーマンもやし キャベツ パナナ	629 kcal 25.1 g
27	水	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 フルーツ	牛乳 豚肉 いか 大豆 高野豆腐 かえりじゃこ あおのり	米 麦 油 でんぷん 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 フルーツ	591 kcal 25.8 g
28	木	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 でんぷん ごま油 さつまいも さとう	にんにくたまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーンピーマン こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん ホールトマト	593 kcal 19.3 g
29	金	十五夜炊き込みご飯 牛乳 【十五夜】 いかの照り焼き みそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いか みそ 豆腐	米 もち米 油 さといも さとう 白玉粉 でんぷん	にんじん ぶなしめじ さやいんげん しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	576 kcal 28.1 g

◎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数が少なくなることがあります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	605	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0