



平成28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
1 月	牛乳	シーフードトマト クリームスパゲティ	コーンサラダ ホワイトゼリー	牛乳,ベーコン,むきえび, いか,あさり,生クリーム, 粉チーズ,寒天	オリーブ油,スパゲッティ, バター,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ, にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン, みかん缶	605	26.0
2 火	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツとひじきの和え物 いも団子汁	牛乳,豚肉,ひじき	米,麦,じゃがいも,白玉 粉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	653	26.4
3 水	牛乳	★節分献立★ いわしの蒲焼き丼	三色漬け みそ汁 かりかり大豆	牛乳,いわし,花かつお, けずり節,みそ,煎り大豆	米,麦,油,小麦粉, でんぶん,さとう,白ごま, じゃがいも,こんにやく	しょうが,かぶ,かぶ(葉),にんじん,レモン, だいこん,長ねぎ	704	29.1
4 木	牛乳	★世界の料理(フランス)★ ソフトフランスパン	ほれん草ときのこのキッシュ 温野菜サラダ オニオンスープ	牛乳,ベーコン,卵, 生クリーム,チーズ	ソフトフランスパン,油, じゃがいも,さとう,食パン	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,にんじん, ブロッコリー,キャベツ,にんにく,パセリ	630	25.1
5 金	牛乳	手巻き鮭菜ずし	野菜の梅和え 豆乳みそ汁 ネーブル	牛乳,塩ざけ,手巻きのり, 豚肉,みそ,豆乳, 粉かつお	米,麦,さとう,油,白ごま	のさわな漬,たまねぎ,はくさい,かぼちゃ, にんじん,もやし,キャベツ,ねり梅,ネーブル	608	24.8
8 月	牛乳	餅入り きつねうどん	みそドレサラダ あべかわおさつ	牛乳,板なしかまぼこ(卵不使用), 油揚げ(袋),なると(卵不使用), みそ,きな粉	うどん,さとう,しらたま, スパゲッティ,油, さつまいも	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	643	21.5
9 火	牛乳	ごはん	とり天 大根ひじきサラダ だんご汁	牛乳,鶏肉,卵, 芽ひじき,みそ	米,油,さとう,ごま油, 小麦粉,でんぶん,油, 強力粉,さといも	しょうが,だいこん,キャベツ,きゅうり, にんじん,ごぼう,しいたけ,はくさい,長ねぎ	720	26.5
10 水	牛乳	あんかけ チャーハン	ささ身と春雨のサラダ 練乳いちごヨーグルト	牛乳,卵,豚肉,鶏ささ身, プレーンヨーグルト,練乳	米,麦,油,でんぶん, ごま油,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,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,だいこん,こまつな, きゅうり,いちご	659	25.8
12 金	牛乳	ごはん 手作りふりかけ	焼き鮭 じゃこわかめサラダ 豚汁	牛乳,粉かつお,刻みのり, 甘塩鮭,わかめ, ちりめんじゃこ,豚肉,みそ	精白米,白ごま,油, さとう,さといも	ゆかり,ミニトマト,にんじん,こまつな, もやし,だいこん,ごぼう,たまねぎ, ぶなしめじ	678	31.9
15 月	牛乳	エクレアパン	ポトフ カラフルサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, フランクフルト	ミルクパン, パールチョコレート, 油,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,パセリ,こまつな,赤ピーマン, ホールコーン,りんご	654	22.4
16 火	牛乳	★食育の日★ ★郷土料理(秋田)★ だまっこなべ	じゃがいものきんぴら 昆布豆	牛乳,鶏肉,角切り昆布, 大豆	米,もち米,しらたき, 油,じゃがいも, こんにやく, さとう,白ごま	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう, まいたけ,長ねぎ,せり,こまつな, れんこん,万能ねぎ	611	23.1
17 水	牛乳	ごはん 切り昆布の佃煮	焼き鯖 うのはな みそ汁	牛乳,切り昆布,さば(文化干し), 芽ひじき,おから,油揚げ, みそ	米,麦,油, こんにやく,さとう	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, 万能ねぎ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	669	29.8
18 木	牛乳	醤油ラーメン	みそポテト りんご&金柑	牛乳,煮干し,けずり節, 粉かつお,みそ	中華めん,油,ごま油, さとう,でんぶん, じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし, りんご,きんかん	670	25.0
19 金	牛乳	♥幼子小交流給食♥ チキンカレーライス	白菜のかりかりサラダ きらきらゼリー	牛乳,鶏肉,ひよこまめ, 油揚げ,寒天	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,トマトビュレ,はくさい, きゅうり,こまつな,みかん缶,パイン缶(☆型)	723	21.3
22 月	発酵乳	★世界の料理(スペイン)★ アロス・コン・ポージョ (スペイン風チキンライス)	スペイン風オムレツ ソパデアホ(にんにくスープ)	ジョア,ベーコン,鶏肉, ロースハム,卵,チーズ	米,麦,油,じゃがいも, パン粉	にんにく,たまねぎ,赤パプリカ, マッシュルーム,にんじん, キャベツ,ほうれんそう	648	27.8
23 火	牛乳	明日葉ビスキュイパン	米粉マカロニスープ ツナサラダ	牛乳,卵,鶏肉,ツナ	パン,バター,さとう, アーモンドパウダー, 小麦粉,じゃがいも, 米粉マカロニ,油	あしたばパウダー,にんじん, たまねぎ,はくさい,ホールトマト, キャベツ,だいこん,こまつな	599	22.9
24 水	牛乳	ひじきごはん	早稲田みょうがと 高野豆腐の卵とじ むろあじのつみれ汁 ボンカン	牛乳,芽ひじき,油揚げ, けずり節,鶏肉,高野豆腐, 卵,むろあじ,みそ	米,麦,油,こんにやく, さとう,でんぶん	にんじん,さやいんげん,しいたけ, たまねぎ,みょうがたけ,ごぼう,だいこん, しょうが,長ねぎ,ぼんかん,早稲田みょうが	636	26.8
25 木	牛乳	ソース焼きそば	手作り豆腐しゅうまい 牛乳寒フルーツポンチ	牛乳,豚肉,あおのり, 鶏肉,豆腐,寒天	中華めん,油,でんぶん, ごま油,しゅうまいの皮, さとう	にんじん,しいたけ,たまねぎ,キャベツ, もやし,しょうが,みかん缶,黄桃缶, パイン缶	620	24.1
26 金	牛乳	ごはん	魚の照り焼き 切干大根の煮物 いもこ汁	牛乳,きんめだい,油揚げ, さつま揚げ(卵不使用), 昆布,鶏肉	米,さとう,油, さといも	しょうが,切干し大根,にんじん, しいたけ,ごぼう,だいこん, こまつな,長ねぎ	637	27.8
29 月	牛乳	ごはん 炒りたくあん	豚肉のすき焼き煮 野菜のごま和え 清美オレンジ	牛乳,豚肉,焼き豆腐,卵	米,麦,油,白ごま, こんにやく, 焼きふ(車ふ),さとう, でんぶん,白すりごま	たくあん漬,しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,しいたけ,長ねぎ,しゅんぎく, キャベツ,ほうれんそう,清見オレンジ	633	25.4

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

2月分 一日あたりの平均

650 25.7

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 24.0