

平成27年



8・9がつ こんだてひょう



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
8月26日	水 	豆腐のドライカレー	レタスのさっぱりスープ カリカリサラダ	ジョア, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 金時豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 小麦粉	パセリ, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, レタス, ホールトマト, キャベツ, こまつな	kcal 623	g 24.3
27日	木 	ひやしきつねどん	ささ身と野菜のからし和え かぼチー蒸しパン	牛乳, 油揚げ, ささ身, ダイスチーズ	うどん, さとう, 白ごま, 小麦粉	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ, かぼちゃ	675	25.4
28日	金 	ごはん	スタミナしょうが炒め 大根の和風スープ	牛乳, 豚肉, さつ揚げ, 生揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, しめじ, しょうが, にんにく, にら, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	612	24.8
31日	月 	ミーゴレン風焼きそば ★世界の料理 (インドネシア)★	ソトバンドン リンゴルンピア	牛乳, 鶏肉, えび, 大豆	中華めん, 油, さとう, 春巻きの皮, 小麦粉	トマト, 赤たまねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, りんご	602	23.3
9月1日	火 	鶏肉と生揚げの みそ煮丼	山芋すいとん汁 果物(梨)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, みそ	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, やまといも, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, 長ねぎ, ごぼう, だいこん, しめじ, こまつな, なし	649	23.4
2日	水 	黒ごまハニートースト	クリームシチュー 特性ドレッシングサラダ 果物(巨峰)	牛乳, 鶏肉, ひよこめ, 生クリーム	食パン, バター, はちみつ, 黒練りごま, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, パセリ, キャベツ, もやし, こまつな, りんご, 巨峰	667	23.1
3日	木 	切り干し大根の 中華混ぜご飯	飛び魚しゅうまい 五目スープ	牛乳, 豚肉, とびうお, 豆腐, ベーコン	米, 麦, 油, さとう, ごま油, でんぶん, しゅうまいの皮, はるさめ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, 切干し大根, 万能ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, ホールコーン, もやし, こまつな	614	23.7
4日	金 	ごはん	鯖の南部焼き 菊びたし すまし汁	牛乳, さば, みそ, 生わかめ	米, 麦, 油, さとう, 白ごま, あられ麩	にんじん, こまつな, キャベツ, きくの花, たけのこ, しめじ, 長ねぎ	594	24.9
7日	月 	ターメリックライス	ポークストロガノフ 大豆と野菜のコロコロサラダ アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 生クリーム, 青大豆, 寒天	米, 麦, 油, 小麦粉, さとう, バター, じゃがいも, 油	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しょうが, ホールトマト, きゅうり, アセロラジュース	689	21.9
8日	火 	ごまだれつけ麺	ジャンボきょうざ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 豚レバー, みそ, 八丁みそ, 厚けずり	ラーメン, 油, 白練りごま, 白すりごま, 白ごま, 油, さとう, ごま油, ジャンボきょうざの 皮, 小麦粉	にんじん, もやし, キャベツ, さやいんげん, にんにく, しょうが, たまねぎ, 長ねぎ, にら, 冷凍みかん	652	27.3
9日	水 	あんかけチャーハン	パンサンスー ポリポリ磯大豆	牛乳, 卵, 豚肉, 大豆, あおのり	油, 米, 麦, さとう, でんぶん, ごま油, はるさめ	長ねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, チンゲンサイ, きゅうり, キャベツ, もやし	679	23.5
10日	木 	ごはん のりの佃煮	ぎせい豆腐 おひたし さつま汁	牛乳, のり, 鶏肉, 芽ひじき, 豆腐, 卵, けずり節, 鶏肉, みそ	米, さとう, 油, こんにゃく, さつまいも	にんじん, 干しいたけ, 万能ねぎ, ほうれんそう, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	658	27.3
11日	金 	菊花ごはん ★郷土料理(青森県)★	いかと大根の炒め煮 せんべい汁 りんごゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, 焼き竹輪(卵不使用), いか, 鶏肉, 寒天	米, 白ごま, 油, こんにゃく, さといも, さとう, しらたき, かやくせんべい	きくの花, こまつな, 干しいたけ, にんじん, だいこん, さやいんげん, ごぼう, 長ねぎ, りんごジュース	613	26.7
14日	月 	ピリヤニ (インド風炊き込みご飯) ★世界の料理(中東)★	ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ) レンズ豆のスープ	牛乳, ヨーグルト, 鶏肉, ひよこめ, ベーコン, レンズまめ	米, 麦, 油, バター, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, 赤パプリカ, さやいんげん, パセリ, セロリー, にんじん, ホールトマト	655	21.0
15日	火 	天井	野菜のごま和え みそ汁	牛乳, いか, 豆腐, みそ, 生わかめ	米, 油, 小麦粉, さつまいも, でんぶん, さとう, 白すりごま	さやいんげん, にんじん, キャベツ, こまつな, たまねぎ, はくさい	684	23.6
16日	水 	ガーリックトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 豚肉, ブランクフルト, ヨーグルト	食パン, バター, 油, じゃがいも	にんにく, パセリ, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 黄桃缶, バイン缶, みかん缶	609	22.6
17日	木 	ごはん	鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の煮つけ みだくさん汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 油揚げ	米, 麦, さとう, ごま油, 油, こんにゃく	長ねぎ, にんにく, しょうが, 切干し大根, にんじん, ごぼう, たまねぎ, こまつな	638	24.8
18日	金 	秋野菜のカレーライス ★食育の日★	糸寒天のサラダ 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, チーズ, 寒天	米, 麦, 油, さつまいも, 小麦 粉, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, エリンギ, にんじん, もやし, キャベツ, りんご	693	21.0
24日	木 	きのこうどん ★お彼岸献立★	野菜ごまよごし おはぎ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, きな粉	うどん, 油, さとう, ごま油, 黒すりごま, もち米, 米	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, しめじ, まいたけ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	647	23.7
25日	金 	十五夜炊き込みご飯 ○お月見献立○	豆あじのから揚げ 大根ともやしのみそ汁 お月見団子	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆あじ, みそ, 押し豆腐	米, もち米, さといも, さとう, 油, でんぶん, 小麦粉, 白玉 粉	にんじん, 干しいたけ, しめじ, しょうが, だいこん, もやし, 長ねぎ, こまつな	644	25.3
28日	月 	ジャコ・ゆかり・大豆 ごはん	海そうサラダ じゃがいものひき肉あんかけ	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, わかめ, 鶏肉	米, 麦, 白ごま, さとう, 油, 炒め 油(ひまわり油), じゃがいも, でんぶん	ゆかり, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, しょうが	566	22.4
29日	火 	ごはん	焼き秋刀魚おそろえ 油揚げのサラダ 冬瓜汁	牛乳, さんま, わかめ, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 白ごま, 油, さとう, こんにゃく, でんぶん	だいこん, キャベツ, にんじん, とうがん, えのきたけ	653	24.2
30日	水 	セルフフィッシュ バーガー	コーンサラダ イタリانسープ	牛乳, まかじき, ベーコン	ミルクパン, 油, 小麦粉, パン粉, さとう, じゃがいも, ジェルマカロニ	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコー ン, たまねぎ, りんご, にんにく, セロリー, しょうが, ホールトマト, パセリ	608	29.1

◎ 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。



8・9月分 一日あたりの平均

640 24.2

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 24.0

