

8・9月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立四谷第六小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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 たんぱく質
8/27	火	ハヤシライス ジョア じゃこサラダ すいか	ジョア 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 油 米粉 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 こまつな すいか	630 kcal 22.4 g
28	水	とうもろこしご飯 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま ごま油 こんにゃく	とうもろこし マーマレード キャベツ もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	580 kcal 25.4 g
29	木	麦ご飯 牛乳 ごま油香のりふりかけ ピリ辛肉豆腐 かみかみ中華風サラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 しらたき	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり ホールコーン しょうが	616 kcal 26.3 g
30	金	【明日は野(8)菜(31)の日】 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 フルーツサイダーゼリー	牛乳 ベーコン ツナ アガー	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ りんご バジル 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	669 kcal 24.9 g
9/2	月	ご飯 牛乳 【防災の日(9月1日)】 焼き魚(干しホッケ) ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほっけ開き さつま揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく さとう 米粉 白玉粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	613 kcal 27.8 g
3	火	ジャンバラヤ 牛乳 パンプキンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	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 にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	654 kcal 25.4 g
4	水	冷やし中華そば 牛乳 のり塩ポテトビーンズ 梨	牛乳 鶏肉 卵 大豆 あおのり	ラーメン ごま油 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが なし	586 kcal 29.4 g
5	木	ナン 牛乳 豆キーマカレー キャロットソースサラダ いちごミルクゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 寒天 生クリーム	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 いちごピューレ	623 kcal 29.7 g
6	金	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 鶏肉 みそ 油揚げ	米 油 さとう 小麦粉 さつまいも	なす にがうり かぼちゃ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	680 kcal 28.6 g
9	月	菊花ずし 牛乳 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 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 しめじ とうがん 長ねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	631 kcal 25.1 g
10	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン もやし キャベツ レーズン	648 kcal 26.0 g
11	水	中華丼 牛乳 かきたまスープ グレープゼリー	牛乳 豚肉 なたと いか ベーコン 卵 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	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 えのきたけ こまつな ぶどうジュース	580 kcal 22.8 g
12	木	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆	無縁食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	レモン たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	575 kcal 22.6 g
13	金	鮭茶漬け 牛乳 高野豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつおあえ	牛乳 塩さけ 豚肉 高野豆腐 粉かつお	米 麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな ねり梅	567 kcal 25.8 g
17	火	十五夜炊き込みご飯 牛乳 【十五夜】 いかの照り焼き 玉ねぎとチンゲン菜のみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ いか みそ 豆腐	米 もち米 油 さといも さとう 白玉粉 片栗粉	にんじん 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	575 kcal 27.9 g
18	水	カレーピラフ豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ 梨	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ 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	570 kcal 21.6 g
19	木	豚肉の五目うどん 牛乳 【彼岸入り】 和風おろしサラダ きなこおはぎ	牛乳 かまぼこ 豚肉 油揚げ きなこ	うどん 油 さとう 片栗粉 もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	596 kcal 24.4 g
20	金	ごまご飯 牛乳 白いんげん豆のコロッケ キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ 豆腐 みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフ레이크 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	660 kcal 24.3 g
24	火	パインパン 牛乳 パンプキングラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パインパン 油 バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ ホールコーン かぼちゃ えのきたけ にんじん キャベツ にんにく こまつな	594 kcal 23.1 g
25	水	チンジャオロース丼 牛乳 春雨サラダ 果物2種盛り(りんご・梨)	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン きゅうり もやし りんご なし	568 kcal 19.6 g
26	木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	570 kcal 20.2 g
27	金	チキンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 バター 油 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ もやし セロリ にんにく ホールトマト	613 kcal 21.2 g
30	月	麦ご飯 牛乳 おかかふりかけ 卵焼きあんかけ 豚汁 伊那華のりんごジュースゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 麦 ごま さとう 油 片栗粉 こんにゃく	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう だいこん こまつな りんごジュース	615 kcal 27.3 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	609	24.9
	650	26.0