



8・9がつ こんだてひょう



令和元年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをとのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
8月27	火	牛乳	マーボー豆腐丼	春雨サラダ 梨	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ,もやし,なし	kcal 627	g 22.3
28	水	牛乳	ごはん	スタミナ生姜炒め 大根の和風スープ	牛乳,豚肉,生揚げ	米,麦,油,でんぷん,ごま油	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	625	24.5
29	木	牛乳	きなこ揚げパン	ワントンスープ ささ身と野菜のサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,鶏ささ身	油,コッペパン,さとう,ワントン,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,たけのこ,干しいたけ,しょうが,こまつな,だいこん	622	23.9
30	金	牛乳	★野菜たっぷり献立★ カポナータ風 スパゲティ	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,寒天	スパゲティ,オリーブ油,油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ホールトマト,トマト,なす,もやし,キャベツ,りんご,バジル,オレンジジュース	633	19.1
9月2	月	牛乳	冷やしきつねうどん	わかめサラダ かぼちゃ蒸しパン	牛乳,油揚げ,わかめ,チーズ	うどん,さとう,油,小麦粉	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,だいこん,キャベツ,かぼちゃ	674	22.4
3	火	牛乳	ごはん	すき焼き煮風 みそドレサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	米,油,しらたき,焼きふ,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,長ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	610	23.3
4	水	牛乳	ナン	キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,寒天,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,セロリー,にんじん,ホールトマト,グリーンピース,きゅうり,こまつな,キャベツ,赤ピーマン,ホールコーン,りんご,みかん	625	26.5
5	木	牛乳	鮭茶漬け	高野豆腐と野菜の煮物 りんご	牛乳,塩ざけ,出し昆布,豚肉,高野豆腐	米,ごま,油,こんにやく,じゃがいも,さとう	万能ねぎ,ごぼう,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,りんご	631	24.6
6	金	牛乳	豚肉のうま煮丼	吉野汁 ポリポリ磯大豆	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉,油揚げ,煎り大豆,あおのり	米,麦,油,こんにやく,さとう,こんにやく,でんぷん	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,だいこん,長ねぎ	652	25.9
9	月	牛乳	★重陽の節句献立★ さつまいもごはん	鮭のもみじ焼き 菊びたし いなか汁	牛乳,さけ,けずり節,出し昆布,油揚げ	米,もち米,さつまいも,マヨネーズ(エッグフリー),油,こんにやく	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ,菊のり,ごぼう,だいこん,長ねぎ	637	27.6
10	火	牛乳	ごはん のりのつくだ煮	冬瓜の煮物 カリカリサラダ	牛乳,のり,粉かつお,鶏肉,生揚げ,油揚げ	米,麦,油,さとう,こんにやく,でんぷん	しょうが,とうがん,にんじん,キャベツ,こまつな	615	23.1
11	水	牛乳	ミルクパン	魚のピザソース焼き ABCスープ 梨	牛乳,メルルーサ,チーズ,ベーコン	ミルクパン,油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン,にんにく,キャベツ,こまつな,なし	615	29.3
12	木	牛乳	○十五夜献立○ 十五夜炊き込みご飯	いかの磯部揚げ けんちん汁 お月見団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,いか,あおのり,豆腐	米,もち米,さとう,さといも,油,でんぷん,小麦粉,こんにやく,ごま油,白玉粉	にんじん,干しいたけ,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	695	29.0
13	金	牛乳	☆試食会☆ 雑穀ごはんの チキンカレー	フライドピーズサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,アガー	米,麦,油,黒米(古代米),きび,小麦粉,じゃがいも,でんぷん,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,もやし,こまつな,りんごジュース,りんご	714	22.1
17	火	牛乳	ごはん	酢豚 中華風たまごスープ	牛乳,豚肉,ベーコン,卵	米,麦,油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,こまつな	638	23.4
18	水	牛乳	ナスのミートソース スパゲティ	コーンサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳,豚肉,豚レバー,レズンまめ,生クリーム	スパゲティ,油,さとう,バター,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,なす,マッシュルーム,ホールトマト,トマトビュレ,こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,パセリ	668	27.8
19	木	牛乳	☆郷土料理(長野県)☆ のざわなごはん	山賊焼き キャベツのレモン和え きのこ汁(伊那提供のしめじ使用)	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ	米,麦,油,ごま油,でんぷん,さとう	のざわな漬,にんにく,しょうが,だいこん,にんじん,キャベツ,レモン,しいたけ,しめじ(伊那市提供),えのきたけ,長ねぎ	661	24.5
20	金	牛乳	☆食育の日☆ ☆世界の料理(ロシア)☆ ハニートースト	ボルシチ マカロニサラダ	牛乳,豚肉,金時豆	食パン,バター,はちみつ,油,じゃがいも,シエルマカロニ,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぶ,トマトビュレ,こまつな,りんご	640	23.9
24	火	牛乳	わかめうどん	おひたし きなこおはぎ	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,けずり節,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,えのきたけ	625	24.1
25	水	牛乳	ぶどうパン	洋風たまご焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳,豚肉,豚レバー,卵,チーズ,油揚げ,ベーコン,金時豆	ぶどうパン,油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,キャベツ,にんじん,こまつな,セロリー,ホールトマト,ほうれんそう	642	26.6
26	木	牛乳	ごはん	焼き鯖 ひじきと野菜の和え物 さつま汁	牛乳,さば,ひじき,粉かつお,鶏肉,みそ	米,油,こんにやく,さつまいも	にんじん,キャベツ,切干大根,もやし,ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	691	31.3
27	金	牛乳	わかめごはん	肉豆腐 柿	牛乳,ちりめんじゃこ,わかめ,豚肉,豆腐	米,麦,油,ごま,こんにやく,さとう	にんじん,たまねぎ,はくさい,さやいんげん,かき	626	24.7
30	月	牛乳	ブラウンピラフ	クリームシチュー りんご	牛乳,鶏肉,ベーコン,さけ,生クリーム	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,ホールコーン,ほうれんそう,りんご	706	23.5

◎学校行事や食料費等の都合により、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

647 24.9

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 26.0

