



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	体の調子をよくするもの	
2	月	牛乳 秋なすの麻婆丼 春雨の炒め物 豆腐と野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん なす もやし ピーマン たまねぎ こまつな	616 22.3
3	火	牛乳 きなこ揚げパン わんたんスープ みそドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ	油 コッペパン 三温糖 わんたんの皮 はるさめ ごま油	干しいたけ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれんそう しょうが だいこん キャベツ こまつな	597 22.6
4	水	牛乳 秋のわかめうどん ちくわの二色揚げ くだもの(柿)	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 焼き竹輪 あおのり	うどん 油 三温糖 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう かき	589 25.6
5	木	牛乳 きのごごはん じゃがいものそぼろ煮 じゃこと豆のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ ひよこまめ	精白米 麦 油 三温糖 じゃがいも でんぷん ごま油 白ごま	干しいたけ にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	599 22.8
6	金	牛乳 栗ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮付け さつま汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	むき栗 精白米 もち米 黒ごま 油 三温糖 こんにゃく さつまいも	切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	611 26.2
10	火	<b>【本から飛び出したメニュー⑧】</b> 牛乳 いわしのかば揚げ丼 キャベツとりんごのサラダ 大根のみそ汁 (きょうのおべんとうなんだろな)	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 油 でんぷん 三温糖	にんじん きゅうり キャベツ りんご だいこん 長ねぎ	628 24.2
11	水	牛乳 ミルクパン ひじき入りコロッケ フレンチサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 豚肉 ひじき(乾) レンズまめ	ミルクパン 油 三温糖 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ホールトマト(缶) パセリ	682 26.7
12	木	<b>【伊那からりんごのプレゼント】</b> 牛乳 豚肉のうま煮丼 根菜のみそ汁 くだもの(伊那のりんご)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	精白米 麦 油 つきこんにゃく 三温糖 焼きふ(車ふ) こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん こまつな 伊那のりんご	606 22.7
13	金	牛乳 カレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	精白米 麦 油 じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ホールコーン オレンジジュース	678 22.1
16	月	牛乳 ピザトースト ポトフ りんご酢のサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ フランクフルト 鶏肉 ひよこまめ	食パン 油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト(缶) ピーマン にんじん キャベツ パセリ もやし こまつな	619 28.8
17	火	牛乳 豆乳ラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 甘みそ みそ 豆乳	ラーメン 油 白ごま でんぷん ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ にら みかん	674 21.8
18	水	牛乳 ハヤシライス きゅうりのサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 麦 油 三温糖	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト(缶) パセリ キャベツ もやし きゅうり ぶどうジュース	640 18.7
19	木	牛乳 中華丼 大根ときゅうりのピリ辛漬 えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ	精白米 麦 油 でんぷん ごま油	にんにく 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 だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	574 21.0
20	金	牛乳 チキンライス わかめサラダ ポテトのスープ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ ベーコン	精白米 麦 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ はくさい こまつな	586 21.6
23	月	<b>【本から飛び出したメニュー⑨】</b> 牛乳 いちごジャムサンド 秋のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ (ジャイアント・ジャム・サンド)	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 油 バター 小麦粉 さつまいも 三温糖	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ パセリ キャベツ こまつな もやし いちごジャム	632 21.2
24	火	牛乳 プルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	精白米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり はくさい だいこん こまつな	596 22.6
25	水	牛乳 スパゲティミートソース カラフルサラダ りんごゼリー	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉寒天	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト(缶) だいこん きゅうり ホールコーン りんごジュース	647 24.9
26	木	<b>【スポーツフェスタ応援メニュー】</b> みそかつ丼 野菜しょうがじょうゆ 秋のすまし汁	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ	精白米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ えのきたけ ほうれんそう	625 27.0
27	金	<b>【十三夜】</b> 牛乳 十三夜炊き込みごはん 魚の西京みそ焼き 即席漬け お月見団子汁	牛乳 鶏肉 大豆 ぼら 西京みそ 卵	精白米 もち米 むき栗 三温糖 白玉粉 油 でんぷん	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり 長ねぎ こまつな	605 31.7
31	火	牛乳 バターライス ボルシチ ひよこ豆のサラダ パンプキンプリン	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこまめ 卵	精白米 麦 バター 油 じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ピーズ キャベツ パセリ こまつな もやし かぼちゃ	671 22.1

◎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。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、7月のアスパラガスに続いて、10月はりんご(シナスイート)を無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分 一日あたりの平均	624	23.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0