



10月学校給食献立予定表



平成27年新宿区立西新宿小学校

10月の給食目標「好き嫌いをなく食べよう」

実施日	献立名	牛乳	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	アーモンドトースト 秋鮭のクリームシチュー ハニーサラダ	○ 牛乳 さけ	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ アーモンド油 バター	人参 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム レモン	626	23.2	
2 金	麦ごはん ホキの中華風ステーキ キャベツのソテー 中華風コンソープ	○ 牛乳 ホキ みそ ベーコン 鶏肉 卵	米 麦 油 三温糖 バター 片栗粉	チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが コーン	605	28.8	
5 月	麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 しらすと野菜のおひたし ひじきのふりかけ	○ 牛乳 ひじき 生揚げ 粉かつお 豚肉 しらす干し	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ もやし さやいんげん こまつな えのきたけ	606	24.6	
6 火	じゃこ菜飯 鶏肉のみそ焼き カレーきんぴら ミニトマト オレンジ 【青空給食】	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ さつま揚げ	米 麦 油 ごま さとう じゃがいも	のぞわな漬 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ミニトマト オレンジ	617	25.3
7 水	ピザトースト ヘルシーサラダ コーンポタージュ	○ 牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	食パン 油 しらたき さとう 米 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン にんじん きゅうり クリームコーン パセリ	637	25.4	
8 木	麦ごはん さんまの松前煮 小松菜のお浸し さつま芋のみそ汁	○ 牛乳 さんま みそ	米 麦 さつまいも さとう	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし 大根 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	651	23.8	
9 金	親子丼 野菜のごま浸し じゃがいもの味噌汁	○ 牛乳 鶏肉 卵 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう キャベツ こまつな	645	26.1	
13 火	麦ごはん かじきの香味焼き 切干大根の煮つけ のっぺい汁	○ 牛乳 まかじき みそ 油揚げ 豚肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 こんにやく さといも	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん こまつな だいこん	608	30.5	
14 水	とびうおミートスパゲティ わかめサラダ りんご	○ 牛乳 鶏肉 ベーコン とびうお レンズ豆 わかめ	スパゲティ さとう 油	人参 ホールトマト パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ もやし キャベツ コーン マッシュルーム りんご	608	26.6	
15 木	鶏飯 【鹿児島県料理】 さつまチップス 即席漬け 菊花みかん	○ 牛乳 鶏肉 卵 のり	米 麦 さつまいも さとう 油 ごま	人参 小松菜 生姜 れんこん 長ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ えのきたけ みかん	614	21.1	
16 金	森のカレーライス じゃこサラダ 巨峰	○ 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	人参 ホールトマト 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム しめじ エリンギ 巨峰	706	23.6	
19 月	あんかけチャーハン バンサンスー かき	○ 牛乳 豚肉 卵	米 片栗粉 はるさめ さとう 油	人参 チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 たけのこ はくさい きゅうり キャベツ もやし 干しいたけ かき	655	20.3	
20 火	さつま芋ごはん 焼き魚(鮭) もやしのごま和え 豚汁	○ 牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 さつまいも ごま さとう 油 こんにやく さといも	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	675	31.1	
21 水	みそラーメン じゃこサラダ アンニンドウフ	○ 牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 寒天	ラーメン 油 ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ いら みかん 黄桃 パイン	600	24.3	
22 木	丸パン ポテトグラタン トマトたまスープ	○ 牛乳 鶏肉 チーズ 卵	丸パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 片栗粉 マカロニ	たまねぎ コーン にんじん えのきたけ トマト こまつな	660	26.2	
23 金	ふきよせおこわ 擬製豆腐 いなか汁 菊花みかん	○ 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 こんにやく さとう 栗 油	人参 小松菜 グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ 干しいたけ しめじ みかん	653	26.6	
26 月	ゆかりごはん 肉じゃが煮 切干大根の炒め物	○ 牛乳 豚肉	米 麦 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう 片栗粉	赤じそ にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 こまつな	642	22.7	
27 火	けんちんうどん 野菜のごま酢浸し 大学芋	○ 牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さといも さつまいも さとう 水あめ 油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	612	17.5	
28 水	トースト チリコンカン 青菜とコーンのソテー りんご	○ 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト 小松菜 マッシュルーム グリンピース コーン チンゲンサイ りんご	622	24.2	
29 木	麦ごはん さばの竜田揚げ 磯和え きのこ汁	○ 牛乳 さば 豆腐 みそ のり	米 麦 片栗粉 小麦粉 油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし しいたけ しめじ えのきたけ なめこ	631	26.8	
30 金	シーフードピラフ パンプキンポタージュ グリーンサラダ 	○ 牛乳 生クリーム ベーコン えび いか	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	人参 パセリ かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム りんご	685	23.4	

◎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。

10月分 一日あたりの平均	636	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

「食欲の秋」到来!



おいしいサンマの見分け方



日本型食生活とは

にほんがたしょくせいかつ

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。

