



10月学校給食献立予定表



平成29年 新宿区立西新宿小学校

給食目標:「好き嫌いをなく食べよう」

実施日 日 曜		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)
2	月	麦入りごはん のりの佃煮 五目たまご焼き 糸寒天のサラダ えのきのみそ汁	○ 牛乳 ほしのり 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 糸寒天 みそ	米 麦 さとう ごま油 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ	622	24.6	
3	火	ホットドック ポテトビーンズ コーンスープ 巨峰	○ 牛乳 フランクフルト 大豆 ベーコン	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも でんぶ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン パセリ 巨峰	653	28.7	
4	水	十五夜炊き込みご飯 【十五夜】 焼きししゃも 大根のみそ汁 お月見団子	○ 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも みそ 豆腐	米 もち米 さといも さとう 油 白玉粉 でんぶ	にんじん 干ししいたけ しめじ はくさい だいこん こまつな	640	27.4	
5	木	きのこうどん ツナと野菜のあえもの 大学いも	○ 牛乳 豚肉 油揚げ ツナ	うどん さとう 油 さつまいも 水あめ ごま	干ししいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし	600	21.2	
6	金	ハヤシライス ハニーマスタードのサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	○ 牛乳 豚肉 生クリーム 粉寒天	米 麦 油 さとう バター 小麦粉 はちみつ オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	685	19.3	
7	土	【開校20周年 お祝い給食】 鯛茶漬け ふくさ揚げ 野菜のごまあえ お祝いケーキ	発酵乳 昆布 たい かつお節 竹輪 チーズ 卵 牛乳 生クリーム	米 あられ 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま さとう バター チョコレート	さやえんどう にんじん しそ葉 キャベツ ほうれんそう	693	26.2	
11	水	秋のクリームスパゲッティ 海藻サラダ マスカット	○ 牛乳 さけ 生クリーム 海藻 ミックス	スパゲッティ オリーブ油 バター 小麦粉 さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ ホールコーン マスカット	604	25.8	
12	木	きのこピラフ スイートポテトサラダ ABCスープ	○ 牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 大豆	米 麦 バター 油 さつまいも さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな きゅうり セロリー トマト パセリ	639	21.1	
13	金	きびごはん かつおのから揚げ 青菜のおかか和え 里芋のみそ汁	○ 牛乳 かつお かつお節 生揚げ みそ	米 麦 きび 油 でんぶ さといも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	615	28.3	
16	月	～オリンピック・パラリンピック応援～ 胚芽パン 【トルコの料理】 鶏肉のケバブ ポテトのソテー ハブチュチョルパス	○ 牛乳 鶏肉 ベーコン	胚芽パン 油 バター じゃがいも	にんにく レモン トマト たまねぎ パセリ にんじん ホールコーン	599	25.0	
17	火	じゃこ菜ごはん 笹かまぼこの木の葉焼き はりはり漬け 具たくさんみそ汁	○ 牛乳 ちりめんじゃこ 笹かまぼこ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま油 ごま パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり もやし 切干大根 ごぼう だいこん たまねぎ	620	27.2	
18	水	五目あんかけ焼きそば キャベツの中華ごまサラダ なし	○ 牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	中華めん さとう でんぶ ごま油 油 ごま	にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ きゅうり なし	641	26.1	
19	木	中華おこわ【青空給食】 鶏肉のガーリック焼き 春雨サラダ ミニトマト オレンジ	発酵乳 鶏肉	米 もち米 ごま油 さとう 油 はるさめ	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ミニトマト オレンジ	608	23.5	
20	金	【保健給食委員会・新キャラクター献立】 麦入りごはん 焼きほっけ 西新宿小・新キャラ炒め 吉野汁	○ 牛乳 ほっけ ツナ 昆布 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 こんにゃく でんぶ	にんにく にんじん たけのこ ビーマン 干ししいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	599	28.4	
23	月	【勤労感謝集会】 ふきよせおこわ 鮭のもみじ焼き きつねのあえもの はんぺんのすまし汁	○ 牛乳 鶏肉 さけ 油揚げ あられはんぺん	米 もち米 粟 さとう マヨネーズ	にんじん 干ししいたけ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	630	29.5	
24	火	麦入りごはん 韓国風肉じゃが煮 わかめスープ みかん	○ 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 麦 油 じゃがいも しらたき さとう ごま 油	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが 長ねぎ みかん	599	20.9	
25	水	バターロールパン さつまいものグラタン もやしのサラダ 白菜のスープ	○ 牛乳 ひよこめ 鶏肉 チーズ	バターロールパン 油 バター 小麦粉 さとう さつまいも マカロニ	たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし にんじん にんにく はくさい こまつな	654	23.9	
26	木	こぎつねごはん ちぐさ焼き きのこのごまみそ汁 柿	○ 牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま	にんじん 干ししいたけ さやいんげん ほうれんそう しめじ えのきたけ こまつな 長ねぎ かき	651	26.9	
27	金	豆腐と野菜のあんかけ丼 じゃがいものきんぴら 秋色ポンチ	○ 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 ごま じゃがいもこんにゃく	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん さやいんげん りんご りんごジュース	689	21.4	
30	月	【1.3.5年生 歯みがき週間】 よくカモオくんごはん 和風ハンバーグ 野菜のゆかりがけ なめこ汁	○ 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき わかめ みそ	米 麦 ごま油 油 こんにゃく 三温糖 ごま パン粉 でんぶ	ごぼう にんじん 干ししいたけ たまねぎ れんこん だいこん キャベツ もやし ゆかり なめこ 長ねぎ	632	25	
31	火	麦入りご飯【千葉県料理】 いわしのさんが焼き ひじきのサラダ 根菜みそ汁	○ 牛乳 いわし 鶏肉 みそ ひじき	米 麦 でんぶ 三温糖 油 ごま油 ごま さつまいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 きゅうり もやし ホールコーン だいこん たまねぎ	663	24.3	
◎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	635	25.0	
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	