

小学校給食献立予定表

平成 26 年 10 月分 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	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 水	牛乳 チンジャオロース丼 ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 寒天	米 麦 油 じゃがいも でんぷん ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ パイナップル みかん もも	671	22.9	2.5
2 木	牛乳 ★きなこ揚げパン じゃこサラダ 肉だんごと白菜のスープ	牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ とり肉 卵 豆腐	パン さとう ごま 油 でんぷん はるさめ	にんじん もやし キャベツ にら しょうが 長ねぎ しいたけ はくさい	602	28.0	2.6
3 金	牛乳 麦ごはん たくあんの炒り煮 ★鶏肉のからあげ 和風サラダ すまし汁	牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 油 ごま さとう でんぷん	しょうが だいこん ほうれんそう セロリー にんじん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	659	26.6	2.6
6 月	牛乳 プルコギ丼 チヂミ わかめスープ 【韓国料理】	牛乳 ぶた肉 いか たこ 卵 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 白玉粉	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら ほうれんそう 長ねぎ	662	25.6	3.1
7 火	牛乳 五目うどん 野菜のごま和え 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	うどん さとう でんぷん ごま 油 さつまいも さとう	しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	658	20.6	2.4
8 水	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン ウィンナーとほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 ウィンナー	パン バター 油 じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース チンゲンサイ ほうれんそう	634	25.8	3.1
9 木	牛乳 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 芋団子汁 ミルクゼリー 【北海道料理】	牛乳 さけ みそ 鶏肉 寒天 生クリーム	米 麦 油 バター じゃがいも でんぷん 油 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな しょうが たけのこ えのきたけ 長ねぎ	661	26.5	1.5
10 金	牛乳 マーボー豆腐丼 中華スープ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉 ヨーグルト	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ にら たまねぎ チンゲンサイ ブルーベリー	642	25.2	2.7
14 火	牛乳 ご飯 はるまき 野菜のピリ辛炒め かきたまスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 卵	米 油 はるさめ 小麦粉 はるまきの皮	長ねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし キャベツ にら ほうれんそう	653	21.2	2.7
15 水	牛乳 パンプキンパン 高野豆腐のグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ 白いんげん	パンプキンパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース セロリー トマト	685	27.8	3.4
16 木	牛乳 チキンときのこのカレーライス 糸寒天のサラダ かき	牛乳 とり肉 チーズ 糸寒天 わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん もやし こまつな かき	643	22.7	2.2
17 金	牛乳 麦ごはん カジキマグロの香味焼き 切り干し大根の煮付け のっぺい汁 ぶどう	牛乳 カジキマグロ みそ 油揚げ ぶた肉	米 麦 油 さとう こんにやく さといも	しょうが 長ねぎ 切り干し大根 にんじん こまつな だいこん ぶどう	606	25.6	2.3
20 月	牛乳 野菜ラーメン ミックス揚げ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 ひよこめ ちくわ 寒天 豆乳	ラーメン 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しょうが キャベツ もやし にら みかん もも パイナップル	623	21.5	2.4
21 火	発酵乳 じゃこ菜めし とり肉のガーリック焼き ポテトのソテー ミントマト オレンジ 【青空給食】	発酵乳 とり肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ごま バター じゃがいも	のぎわな にんにく たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん ミントマト オレンジ	587	22.6	1.4
22 水	牛乳 あしたばパン 秋のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん 生クリーム	あしたばパン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ きゅうり もやし セロリー	688	24.0	2.4
23 木	牛乳 麦ごはん ホキの中華風ステーキ ビーフンソテー 白玉スープ	牛乳 ホキ みそ とり肉 卵	米 麦 油 さとう ビーフン 白玉粉	にんじん しいたけ キャベツ もやし たまねぎ にら 長ねぎ	604	26.8	3.1
24 金	牛乳 ふきよせおこわ 焼きししゃも さつま汁 なし	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも みそ	米 もち米 さとう 油 こんにやく さつまいも	にんじん しめじ 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ なし	597	23.6	2.4
27 月	牛乳 和風スパゲティ コーンサラダ グレーゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 のり 寒天	スパゲティ バター 油 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ ピーマン もやし キャベツ こまつな コーン ぶどうジュース	585	23.0	2.9
28 火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 生揚げと野菜の煮物 しらすと野菜のおひたし	牛乳 生揚げ ぶた肉 しらす干し	米 麦 さとう 油 じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな えのきたけ	627	25.0	2.7
29 水	牛乳 ナンピザトースト ABCスープ ごまマヨサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ とり肉	ナン 油 じゃがいも ごま さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリー パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	619	23.3	3.3
30 木	牛乳 さんまのかば焼き丼 ポイル野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳 さんま みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり だいこん えのきたけ	670	23.3	2.8
31 金	牛乳 エビピラフ 卵とコーンのスープ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン むきえび 卵 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース にんにく かぶ かぼちゃ	655	23.2	3.0

◎ 学校行事等の都合により、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 1日あたりの平均	638	24.3	2.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5

★5年生のリクエスト給食

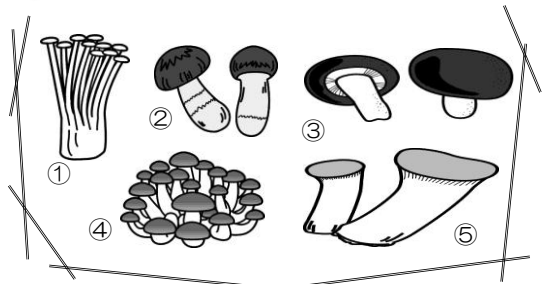
10月6日 十三夜～豆名月・栗名月



じゅうさんやきゅうれき しんれきごとし おこな
十三夜は旧暦の9月13日(新暦で今年は10月6日)に行わ
れのお月見行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから
「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見という旧暦9月15日の
じゅうごや、ていぼん、じゅうごや、じゅうさんや、かたほう、つきみ
十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見を
しないことを「片月見」または「方月見」といい、
縁起が悪いとされています。
あき ねん もつつき
秋は1年で最も月がきれいに
み きてつ よぞら みあ
見える季節。夜空を見上げ
てみませんか？



キ/コの名前がわかるかな？



<答え>
①えのきたけ ②まつたけ ③しいたけ ④しめじ ⑤エリンギ