



10月学校給食献立予定表



平成30年度 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 |
| 1 月 | チャーハン 焼き肉サラダ わかめスープ | ○ 牛乳 豚肉 えび 卵 鶏肉 わかめ | | 米 麦 油 さとう | しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし りんご たまねぎ こまつな にんにく | 576 | 24.0 |
| 2 火 | こぎつねごはん 内藤かぼちゃの煮物 えのきとおふのみそ汁 | ○ 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ | | 米 麦 油 こんにゃく さとう 麴 | にんじん 干しいたけ さやいんげん かぼちゃ だいこん えのきだけ こまつな | 663 | 22.3 |
| 3 水 | ガーリックトースト 秋のクリームシチュー キャベツサラダ | ○ 牛乳 鶏肉 生クリーム | | 食パン バター 油 小麦粉 さつまいも | にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ もやし | 618 | 20.8 |
| 4 木 | ごはん ぎせい豆腐 しらすと野菜のお浸し だいこんのみそ汁 | ○ 牛乳 鶏肉 ひじき 昆布 豆腐 卵 しらす干し 油揚げ みそ わかめ | | 米 麦 油 さとう | にんじん 干しいたけ グリンピース もやし こまつな たまねぎ えのきだけ だいこん | 595 | 27.3 |
| 5 金 | みそラーメン【5年生リクエスト給食】 ジャンボ餃子 フルーツポンチ | ○ 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 | | ラーメン 油 さとう ぎょうざの皮 小麦粉 | しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン にはら 長ねぎ みかん パイン 黄桃 | 688 | 25.6 |
| 9 火 | ご飯 ひじきふりかけ 肉どうふ ごまマヨサラダ | ○ 牛乳 ひじき 豚肉 かつお節 豆腐 まぐろ | | 米 麦 さとう ごま 油 こんにゃく マヨネーズ | にんじん たまねぎ もやし 大根 さやいんげん こまつな | 676 | 25.7 |
| 10 水 | そぼろ丼 早稲田みょうがの和えもの 豆腐とワカメのみそ汁 | ○ 牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ わかめ | | 米 麦 さとう 油 | しょうが にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ みょうが 長ねぎ | 580 | 24.2 |
| 11 木 | あげパン ワンタンスープ 角切りサラダ | ○ 牛乳 豚肉 | | コッペパン さとう 油 ワンタンの皮 じゃがいも | にんじん 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり コーン たまねぎ | 639 | 26.7 |
| 12 金 | カレーライス じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー | ○ 牛乳 豚肉 寒天 ちりめんじゃこ | | 米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ レモン | 706 | 21.5 |
| 15 月 | さんまのかば焼丼 野菜の赤しそ和え さつまいものみそ汁 | ○ 牛乳 さんま みそ | | 米 麦 油 小麦粉 片栗粉 さとう さつまいも | しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな 赤しそ だいこん しめじ | 674 | 21.6 |
| 16 火 | 盛岡じゃじゃめん【岩手県の料理】 かきたまスープ がんづき | ○ 牛乳 豚肉 大豆 みそ 卵 | | うどん 油 さとう 片栗粉 小麦粉 米粉 はちみつ ごま | もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ コーン こまつな | 687 | 22.7 |
| 17 水 | ごはん のりの佃煮 肉じゃが煮 お浸し | ○ 牛乳 ほしのり 豚肉 | | 米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 | にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん キャベツ | 582 | 21.1 |
| 18 木 | 丸パン なすのミートグラタン 青菜のスープ | ○ 牛乳 豚肉 チーズ | | 丸パン 油 バター じゃがいも | なす にんにく たまねぎ パセリ にんじん こまつな チンゲンサイ | 600 | 25.0 |
| 19 金 | 十三夜炊き込みご飯【十三夜】 さばの塩こうじ焼き 即席漬け お月見団子汁 | ○ 牛乳 鶏肉 大豆 さば みそ 卵 | | 米 もち米 塩こうじ 栗 さとう 白玉粉 油 片栗粉 | にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり にはら 長ねぎ | 620 | 27.8 |
| 22 月 | きのこごはん【ふれあい給食】 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え すまし汁 | ○ 牛乳 鶏肉 油揚げ さけ けずり節 豆腐 | | 米 麦 油 マヨネーズ パン粉 ごま さとう | にんじん しいたけ しめじ こまつな もやし たまねぎ えのきだけ 長ねぎ | 589 | 21.8 |
| 23 火 | 五目あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ なし | ○ 牛乳 豚肉 いか えび 大豆 青のり | | 油 中華麺 さとう 片栗粉 じゃがいも | にんにく 干しいたけ しょうがにんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ なし | 662 | 26.2 |
| 24 水 | ～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ バエリア【スペイン料理】 コシード サングリアゼリー | ○ 牛乳 鶏肉 いか あさり えび 豚肉 ひよこ豆 フランクフルト 寒天 | | 油 バター 米 麦 さとう | にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン セロリー だいこん キャベツ パセリ オレンジジュース | 609 | 23.6 |
| 25 木 | 焼きカレーパン キャベツとベーコンのスープ 巨峰 | ○ 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン | | 丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 巨峰 | 591 | 23.4 |
| 26 金 | ご飯 生揚げの肉みそがけ 小松菜のごまあえ いなか汁 | ○ 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ | | 米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ | 601 | 20.8 |
| 29 月 | エビクリームライス 花野菜サラダ りんご | ○ 牛乳 えび 鶏肉 いんげん豆 生クリーム | | 米 バター 油 小麦粉 さとう | にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム こまつな キャベツ ブロッコリー カリフラワー りんご | 661 | 22.2 |
| 30 火 | ごはん 手作りふりかけ 干草焼き 豚汁 | ○ 牛乳 粉かつお ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 豚肉 みそ | | 米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく さといも | にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ | 588 | 26.0 |
| 31 水 | 和風きのこスパゲティ 野菜サラダ ABCスープ | ○ 牛乳 ベーコン 鶏肉 | | スパゲティ 油 さとう じゃがいも マカロニ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきだけ エリンギ キャベツ きゅうり セロリー パセリ | 620 | 25.0 |
| ◎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 | 637 23.7 |
| | | | | | | 3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 640 24.0 |

