



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：『好き嫌いなく食べよう』

実施日 日曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
			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		
1月 1日	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月 2日	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 麺	にんじん 干しきいだけ さやいんげん かぼちゃ たいこん えのきだけ こまつな	663	22.3
3月 3日	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月 4日	ごはん ざせい豆腐 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 干しきいだけ 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月 5日	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 なら 長ねぎ みかん バイン 黄桃	688	25.6
6月 9日	ご飯 ひじきぶりかけ 肉どうふ ごママヨサラダ	○	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
7月 10日	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
8月 11日	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 ジャガイモ	にんじん 干しきいだけ にんにく もやし 長ねぎ ほれんそう しょうが きゅうり コーン たまねぎ	639	26.7
9月 12日	カレーライス ジャコサラダ 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 ジャガイモ 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
10月 15日	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
11月 16日	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 干しきいだけ 長ねぎ コーン こまつな	687	22.7
12月 17日	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 ジャガイモ 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
1月 18日	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 ジャガイモ	なす にんにく たまねぎ バセリ にんじん こまつな チングンサイ	600	25.0
2月 19日	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 粟 さとう 白玉粉 油 片栗粉	にんじん 干しきいだけ キャベツ キュウリ なら 長ねぎ	620	27.8
3月 22日	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 しいだけ 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
4月 23日	五目あんかけ焼きそば 青のりポテトピーンズ 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 ジャガイモ	にんにく 干しきいだけ しょうがにんじん だけのこ たまねぎ もやし キャベツ チングンサイ なし	662	26.2
5月 24日	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ パエリア【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 赤ビーマン セロリー だいこん キャベツ バセリ オレンジジュース	609	23.6
6月 25日	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 ジャガイモ	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ 巨峰	591	23.4
7月 26日	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 ジャガイモ	にんにく しょうが たまねぎ 干しきいだけ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	601	20.8
8月 29日	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
9月 30日	ごはん 手作りぶりかけ 千草焼き 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
10月 31日	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 干しきいだけ えのきだけ エリンギ キャベツ きゅうり セロリー バセリ	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



世界の食料問題に目を向ける

