



10月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	ご飯 いわしのさんが焼き 野菜のごまあえ 吉野汁 牛乳	牛乳 いわしのすりみ 押し豆腐 豚肉 卵 みそ 鶏肉	米 生パン粉 ごま油 白練りごま 白すりごま さとう こんにやく でんぶん	長ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	597	23.8
3 火	焼きカレーパン マカロニサラダ 青菜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン チンゲンサイ	598	22.3
4 水	【十五夜献立】 ふきよせご飯 焼きししゃも みそ汁 お月見団子 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ 押し豆腐	米 もち米 むき栗 さとう 白玉粉 でんぶん	にんじん 干しいたけ しめじ はくさい だいこん こまつな	625	23.0
5 木	【なかよし給食会】 お弁当 ぶどうジュース	鶏肉 ウィナー めかじき チーズ ベーコン	米 麦 バター 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	ぶどうジュース トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく りんご 長ねぎ レモン しょうが こまつな さやいんげん チンゲンサイ ホールコーン	775	23.3
6 金	五目うどん しらすと野菜のお浸し 大学いも 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ しらす干し	冷凍うどん 油 さとう でんぶん さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	642	20.7
10 火	【世界の料理 イタリア】 手作りピザパン ミネストローネ パンナコッタ 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 粉寒天 生クリーム	強力粉 さとう バター オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン セロリー にんじん しょうが ホールトマト パセリ オレンジジュース	654	23.6
11 水	ホイコーロー丼 ぼりぼり磯大豆 卵スープ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 卵	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん 小麦粉	長ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう	658	26.4
12 木	さつまいもご飯 さわらのねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 牛乳	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐	米 さつまいも 黒ごま さとう 油	しょうが 長ねぎ 切干し大根 にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	586	25.4
13 金	秋のクリームスパゲッティ ひよこ豆のサラダ なし 牛乳	牛乳 さけ 生クリーム ひよこめ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	セロリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 缶 えのきたけ にんにく ほうれんそう こまつな キャベツ なし	654	27.9
16 月	マーボー豆腐丼 わかめスープ りんご 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 生わかめ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら えのきたけ こまつな りんご	616	23.0
17 火	【お誕生給食会 10・11月】 ご飯 和風ハンバーグ コーンサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 油 生パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン えのきたけ だいこん こまつな	666	26.7
18 水	バターロールパン さつまいものグラタン もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	バターロールパン バター 小麦粉 マカロニ パン粉 さつまいも さとう	たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん にんにく はくさい こまつな	697	24.0
19 木	【食育指導の日】 ひじきご飯 さばの文化干し 野菜のごまあえ さつま汁 牛乳	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 さば 鶏肉 みそ	米 もち米 油 さとう こんにやく 白すりごま さつまいも	にんじん さやいんげん もやし こまつな ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	638	27.3
20 金	 グリーンアドベンチャーのため、給食はありません。 					
23 月	ハムとチーズとトマトのホットサンド キャロットソースサラダ クラムチャウダー 牛乳	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン あさりむきみ 生クリーム	丸パン さとう 油 バター 小麦粉 油 じゃがいも	トマト キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん セロリー たまねぎ にんにく パセリ	644	24.2
24 火	ご飯 のりのつくだ煮 擬製豆腐 のっぺい汁 牛乳	牛乳 ほしのり 鶏肉 押し豆腐 卵 豚肉	米 さとう 油 でんぶん こんにやく さといも	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	605	24.6
25 水	秋野菜のカレーライス ブロッコリーのサラダ かき 発酵乳	ジョア 鶏肉 チーズ	米 麦 油 さつまいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん トマトピューレ ブロッコリー キャベツ りんご かき	677	20.8
26 木	【ふれあい給食 2年生】 茶めし おでん 野菜のからしあえ 牛乳	牛乳 結び昆布 京がんと 焼き竹輪 うずら卵	米 麦 こんにやく じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし	586	21.4
27 金	【リクエスト給食 3年生】 しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 粉寒天	冷凍ラーメン 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	水煮メンマ にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン こまつな 長ねぎ キャベツ なら レモン	697	28.3
30 月	ご飯 秋鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら きのご汁 牛乳	牛乳 さけ 豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも 油 こんにやく 白ごま	しょうが にんじん さやいんげん 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	611	27.2
31 火	チキンピラフ ごぼうチップスサラダ かぶのスープ パンプキンプリン 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 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 缶 グリーンピース こまつな キャベツ ごぼう しょうが かぶ かぼちゃ	645	22.2
◎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	
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。					644 24.3	
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	
					640 24.0	

旬の味 秋野菜を 食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。
給食にも旬の秋野菜を使用します。恵みに感謝して、味わって
いただきます。

*10月の給食費の引き落としは、10月10日(火)です。

秋に美味しい野菜

