



10月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日曜日	献立名	材料			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	体の調子をととのえるもの		
1月	牛乳 鯖と野菜のそぼろ丼 江戸菜入りおかか和え TOKYO Xの豚汁	牛乳 さばそぼろ ぶた肉 かつおぶし 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん えのき 江戸菜 もやし ごぼう 大根	629	29.7
2火	牛乳 麦入りごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 ゆず和え	牛乳 芽ひじき かつおぶし ぶた肉 豆腐	米 米粒麦 さとう 白ごま 油 こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 はくさい えのきたけ ゆず果汁	616	24.4
3水	牛乳 フィッシュパーガー マカロニサラダ かぶのスープ	牛乳 シルバー ボンレスハム とり肉	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン かぶ ホールトマト	674	22.8
4木	牛乳 みそ煮込みうどん 切干大根の和え物 鬼まんじゅう	牛乳 とり肉 油揚げ 赤みそ 八丁みそ ツナ缶	冷凍うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜	594	21.6
5金	牛乳 親子丼 しらすと野菜のおひたし 梨	牛乳 とり肉 卵 しらす干し	米 米粒麦 油 こんにやく さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ えのき さやいんげん もやし 小松菜 なし	624	25.7
9火	牛乳 麦入りごはん いかのチリソース パンサンスー わかめスープ	牛乳 いか わかめ(乾)	米 米粒麦 油 でんぷん さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが パセリ(乾) きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ	604	22.2
10水	牛乳 鶏ごぼうピラフ キャロットポタージュ コーンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 バター 油 さとう	ごぼう マッシュルーム缶 赤ピーマン ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン	600	19.3
11木	牛乳 焼きカレーパン キャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	610	23.4
12金	牛乳 わかめごはん ツナがんも もやしときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ(乾) 芽ひじき ツナ缶 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 白ごま 油 さとう やまといも でんぷん さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが きゅうり もやし たまねぎ	672	26.3
15月	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆腐 わかめ(乾) 粉寒天 豆乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん なら たけのこ(水煮) もやし キャベツ	673	26.9
16火	牛乳 チキンカレーライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 とり肉	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご	677	18.6
17水	牛乳 ガーリックトースト クリームシチュー キャベツサラダ	牛乳 とり肉 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(乾) たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しめじ キャベツ もやし 小松菜	622	21.1
18木	牛乳 麦入りごはん 鯖のピリ辛焼き チョレギサラダ トックスープ	牛乳 さば わかめ(乾) とり肉	米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん はくさい 大根 小松菜	624	25.4
19金	牛乳 秋のちらしずし じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鮭 卵 ぶた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 さとう 油 じゃがいも こんにやく	干しいたけ しめじ えのき さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ 大根 長ねぎ	615	23.4
22月	牛乳 十三夜炊き込みご飯 はたはたのから揚げ 即席漬け お月見団子汁	牛乳 とり肉 大豆 はたはた かまぼこ 卵	米 もち米 むぎ粟 さとう 油 でんぷん 白玉粉	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが 長ねぎ	633	23.9
23火	牛乳 パインパン 白身魚のピカタ ハニーサラダ ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 卵 粉チーズ ぶた肉	パインパン 小麦粉 油 さとう じゃがいも はちみつ マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんにく ホールトマト	617	28.0
24水	牛乳 パエリア コシード サングリアゼリー	牛乳 とり肉 いか むぎえび あさり ぶた肉 ひよこ豆 フランクフルト 粉寒天	米 米粒麦 油 バター 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 大根 キャベツ パセリ(乾) オレンジジュース	605	23.6
25木	牛乳 みそラーメン スパイシーポテト 柿	牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ 大豆	冷凍ラーメン 油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ なら かき	595	25.2
26金	牛乳 麦入りごはん 生揚げのみそがけ ごま和え いなか汁	牛乳 生揚げ ぶた肉 赤みそ ぶた肉	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 白ごま 練りごま こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	592	20.8
29月	牛乳 野沢菜とじゃこのごはん 和風厚焼きたまご 甘酢和え みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豆腐 とり肉 芽ひじき 油揚げ わかめ(乾) 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 白ごま さとう	のぎわな漬 たまねぎ にんじん もやし さやいんげん きゅうり 小松菜 長ねぎ	630	28.4
30火	ジョア(プレーン) チャーハン ポテト春巻き 春雨スープ	ジョア ぶた肉 むぎえび 卵 サラダチーズ ロースハム 豆腐	米 米粒麦 油 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 でんぷん はるさめ	しょうが 長ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん たまねぎ 小松菜	620	21.7
31水	牛乳 和風スパゲティ 粒マスタードサラダ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン とり肉 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり かぼちゃ	627	24.4
◎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	626 23.4
					3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0

