令和元年度

10月　学校給食予定献立表

新宿区立牛込仲之小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	深川めし とみんのひとうきょうこんだて 都民の日・東京献立	○	ちゃんこ汁 あしたばタッフィー	牛乳,昆布,あさり,油揚げ,のり, とり肉,大豆	米,三分づき米,油,さとう, こんにゃく,さといも	ごぼう,しょうが,グリンピース, しいたけ,にんじん,だいこん, はくさい,しめじ,ねぎ,あしたば	610 kcal 24.4 g 18.3 g 2.9 g
2 水	キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 春雨スープ	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳,豚肉,豆腐,八丁みそ, ちりめんじゃこ,大豆,とり肉	米,三分づき米,油,さとう, でんぷん,はるさめ	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん, 切干し大根,白菜キムチ,もやし, にら,しょうが,こまつな	636 kcal 24.4 g 19.7 g 2.3 g
3 木	コーンピラフ ミネストローネ カリカリ油揚げのサラダ	○	ミネストローネ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,ベーコン,とり肉,豚肉, 大豆,油揚げ	米,三分づき米,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, コーン缶,セロリー,にんにく, トマト,こまつな,キャベツ	618 kcal 23.0 g 20.7 g 2.6 g
4 金	十三夜おこわ じゅうさんやこんだて 十三夜献立	○	焼きししゃも お月見団子汁 シャキシャキあえ	牛乳,大豆,ししゃも,絹ごし豆腐, とり肉,かまぼこ	米,三分づき米,もち米, むき栗,白玉粉,油, でんぷん,さとう	かぼちゃ,ねぎ,切干し大根,もやし こまつな,にんじん,きゅうり	627 kcal 26.1 g 15.4 g 2.4 g
7 月	鮭クリームライス フレンチサラダ 柿	○	フレンチサラダ 柿	牛乳,鮭,あさりむきみ,豆乳	米,三分づき米,油, でんぷん,じゃがいも,さとう	たまねぎ,ぶなしめじ,しょうが, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, にんじん,柿	655 kcal 24.6 g 20.9 g 2.1 g
8 火	カレーライス じゃこサラダ オレンジゼリー	○	じゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳,とり肉,大豆,ちりめんじゃこ	米,三分づき米,油, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,レーズン,もやし, キャベツ,オレンジジュース	711 kcal 23.1 g 21.8 g 2.2 g
9 水	ゆかりごはん ひじき入り厚焼きたまご こんにゃくサラダ みそ汁	○	ひじき入り厚焼きたまご こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳,とり肉,ひじき,卵,けずり節, みそ,油揚げ,わかめ	米,三分づき米,油, とう,こんにゃく, はちみつ,じゃがいも	ゆかり,たまねぎ,にんじん, グリンピース,キャベツ, こまつな,もやし,ねぎ	633 kcal 28.1 g 20.7 g 2.9 g
10 木	チャーハン 珍珠丸子 中華スープ	○	珍珠丸子 中華スープ	牛乳,いか,あさり,豚肉,とり肉, 大豆,とり肉,豆腐	米,三分づき米,油, さとう,でんぷん, もち米,はるさめ	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ザーサイ,コーン缶, グリンピース,ねぎ, こまつな,きくらげ	676 kcal 26.3 g 20.8 g 2.9 g
11 金	じゃこわかめごはん ねんせいかつかけんがく １・２年生活科見学	○	かぼちゃコロッケ おひたし みそ汁	牛乳,豚肉,大豆,けずり節,豆腐, みそ,ちりめんじゃこ,わかめ	米,三分づき米,じゃがいも, 油,小麦粉,パン粉	ゆかり,かぼちゃ,たまねぎ, にんじん,もやし,こまつな, えのきたけ,ねぎ	648 kcal 23.4 g 19.9 g 2.7 g
15 火	酢鱈丼 おいものり塩風味 わかめスープ	○	おいものり塩風味 わかめスープ	牛乳,たら,大豆,あおのり,わかめ	玄米,油,でんぷん, さとう,じゃがいも	しょうが,しいたけ,たけのこ, にんじん,たまねぎ,にんにく, ピーマン,こまつな,ねぎ	605 kcal 22.4 g 17.5 g 2.7 g
16 水	きのこミートスパゲティ きゃべつサラダ さつまいもフラワーチップ	○	きゃべつサラダ さつまいもフラワーチップ	牛乳,豚肉,大豆	スパゲッティ,さとう,はちみつ, 油,さつまいも	にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム, トマト,レーズン,パセリ, キャベツ,もやし	688 kcal 25.5 g 20.5 g 1.3 g
17 木	フィッシュバーガー ポテトサラダ かぶのスープ	○	ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳,シルバー,豆乳,とり肉, 大豆,ひじき	ミルクパン,油,小麦粉, パン,じゃがいも,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ, かぶ,トマト	709 kcal 30.4 g 27.5 g 3.0 g
18 金	和風麻婆丼 シャキシャキあえ フルーツポンチ	○	シャキシャキあえ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,とり肉,みそ, けずり節,豆腐,のり	米,三分づき米,油 さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,しいたけ,ねぎ,にら, 切干し大根,もやし,こまつな, きゅうり,みかん缶, 黄桃缶,りんご缶	685 kcal 27.1 g 19.2 g 2.4 g
21 月	高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁 かぶの三色漬け	○	けんちん汁 かぶの三色漬け	牛乳,とり肉,高野豆腐,とり肉, 豆腐,花かつお	米,三分づき米,油, さとう,こんにゃく	しょうが,にんじん,しいたけ, グリンピース,ごぼう,だいこん, かぶ,レモン	606 kcal 26.4 g 18.8 g 2.3 g
23 水	ドライカレー わかめサラダ あしたば蒸しケーキ	○	わかめサラダ あしたば蒸しケーキ	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,豆乳	米,三分づき米,油, さとう,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,コーン缶,にんじん, グリンピース,レーズン,だいこん, キャベツ,こまつな,あしたば	715 kcal 22.3 g 21.0 g 2.3 g
24 木	わかめごはん さんま塩焼き 豚汁 野菜の赤じそがけ	○	さんま塩焼き 豚汁 野菜の赤じそがけ	牛乳,わかめ,さんま,豚肉,みそ, 油揚げ,豆腐	米,三分づき米, 油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん, たまねぎ,ねぎ,キャベツ, もやし,ゆかり	625 kcal 25.8 g 25.3 g 2.3 g
25 金	高菜めし いかシューマイ だぶじる	○	いかシューマイ だぶじる	牛乳,昆布,いか,とり肉,けずり節, 生揚げ	米,三分づき米,さとう, 油,でんぷん,もち米, こんにゃく,さといも	たかな漬,しいたけ,たまねぎ, しょうが,ごぼう,にんじん, だいこん,ねぎ,こまつな	604 kcal 27.7 g 17.3 g 2.3 g
28 月	ひじきごはん さばの塩焼き さつま汁 しらすと野菜のおひたし	○	さばの塩焼き さつま汁 しらすと野菜のおひたし	牛乳,ひじき,油揚げ,さば,とり肉, みそ,しらす	米,三分づき米,油, つきこんにゃく,さとう, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,グリンピース,ごぼう, だいこん,たまねぎ,ねぎ,もやし, こまつな,えのきたけ	617 kcal 28.3 g 20.1 g 2.9 g
29 火	スパイシーライス ねんしゅかいかけんがく ３年社会科見学会	○	カレーコロッケ コーンサラダ トマトスープ	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆	三分づき米,油,じゃがいも, ポテトフレーク,小麦粉, パン粉,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ, コーン缶,セロリー,トマト	684 kcal 22.3 g 23.1 g 2.4 g
30 水	豚丼 こんだて みょうがたけ献立	○	みそ汁(みょうがたけ入り) 大根サラダ	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐, わかめ,かまぼこ	米,三分づき米,油, つきこんにゃく,さとう	しょうが,ごぼう,たまねぎ, はくさい,にんじん,ねぎ, グリンピース,こまつな,しめじ, みょうがたけ,だいこん, きゅうり,キャベツ	634 kcal 25.9 g 18.6 g 2.7 g
31 木	ターメリックライス こんだて ﾊﾛｳｨﾝ・ｱｲﾙﾗﾝﾄﾞ献立	○	ギネスシチュー コルカノン アップルケーキ	牛乳,豚肉,豆乳	米,三分づき米,油, じゃがいも,さとう, オリーブ油,米粉	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, キャベツ,グリンピース,りんご缶	700 kcal 20.7 g 22.0 g 1.8 g

◎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。