



10がつ こんだてひょう



新宿区立四谷第六小学校

平成28年

実施日	飲食物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
3月	牛乳	ゆかりごはん	筑前煮 みそドレサラダ	牛乳,鶏肉,みそ.	米,麦,さとう,油, こんにやく,じゃがいも, でんぶん,ごま油	ゆかり,干しいたけ,ごぼう,たけのこ, にんじん,さやえんどう,だいこん, キャベツ,こまつな	591	18.2
4火	牛乳	ごはん	いかのチリソースかけ ビーフンソー もやしスープ	牛乳,いか,豚肉,鶏肉	米,麦,油,でんぶん, ごま油,さとう, ビーフン	にんにく,しょうが,長ねぎ,たけのこ, にんじん,干しいたけ,キャベツ, もやし,たまねぎ,にら	656	27.2
5水	牛乳	豚肉と生揚げの みそ煮丼	野菜のごま和え さつまいものみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ, みそ,けずり節	米,麦,油,さとう, でんぶん,ごま, さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい, しめじ,こまつな,キャベツ,もやし, ほうれんそう,だいこん,だいこん(葉)	663	26.2
6木	※給食はありませんので、お弁当を持参ください。(全校遠足)							
7金	牛乳	☆前期終了～お楽しみ給食～☆ 「主菜&デザート セレクト給食」		牛乳,鶏肉,ホキベーコン, 大豆,寒天,ひよこめ	セサミパン,さとう, でんぶん,油, じゃがいも,マカロニ	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,にんにく, セロリー,たまねぎ,ホールトマト, ぶどうジュース,りんごジュース	617	26.8
11火	牛乳	ごはん	鯖の韓国焼き チョレギサラダ トックスープ	牛乳,さば40g,さば50g,生 わかめ,鶏もも肉	精白米,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,だいこん,こまつな	604	23.7
12水	牛乳	ミルクパン	さつまいもクロック ツナサラダ 貝だくさんスープ	牛乳,鶏ひき肉(むね),ツ ナ水煮缶,鶏もも肉	ミルクパン,油, さつまいも,小麦粉, パン粉,さとう,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり, セロリー,はくさい,ホールトマト	717	26.0
13木	牛乳	十三夜炊き込み ごはん	野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳,鶏ひき肉(むね),大 豆(乾),豚肩(脂身付き), 油揚げ,豆腐,米みそ (白),米みそ(赤)	米,もち米,むき栗, さとう,白すりごま油, こんにやく,さといも, ごま油	にんじん,干しいたけ,キャベツ,もやし, ごぼう,だいこん,長ねぎ	603	24.2
14金	牛乳	和風きのこ スパゲティ	海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳,ベーコン,鶏もも肉, 刻みのり,生わかめ,海草 ミックス(乾)	スパゲッティ,油, さとう,ごま油	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,こまつな,もやし,冷凍みかん	580	23.4
17月	牛乳	マーボー豆腐丼	塩ナムル 果物(梨)	牛乳,豚ひき肉,赤色辛み そ,豆腐	米,麦,油,さとう, でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん, 干しいたけ,長ねぎ,にら, 大豆もやし,こまつな,なし	620	25.5
18火	牛乳	ごはん	厚焼き玉子 いそ煮 いなか汁	牛乳,卵,芽ひじき(乾),大 豆(乾),油揚げ	米,麦,小町麩,さとう, 油,こんにやく, じゃがいも,さといも	にんじん,干しいたけ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,長ねぎ	625	23.6
19水	牛乳	ガーリックフランス ◎食育の日◎	フライドビーンズサラダ ボルシチ	牛乳,大豆(乾),豚肩(脂身 付き)	ソフトフランスパン,油, オリーブ油,でんぶん, さとう,じゃがいも	にんにく,パセリ,にんじん,もやし, こまつな,たまねぎ,キャベツ,トマトビュレ, かぶ,さやいんげん	603	23.7
20木	ジョア	こぎつねごはん ☆郷土料理(岩手県)☆	鶏の南部焼き すき昆布のサラダ ひつみ汁	ジョア,鶏肉,油揚げ, 細切り昆布	米,油,こんにやく,さとう, 黒ごま,白ごま,ごま油, 中力粉	にんじん,干しいたけ,しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,こまつな	634	25.2
21金	牛乳	秋野菜の カレーライス	和風サラダ 果物(柿)	牛乳,鶏肉,チーズ, わかめ,いか	米,麦,油,さつまいも, 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,だいこん,きゅうり,もやし,かき	675	20.2
22土	牛乳	醤油ラーメン	ミックス揚げ 菊花みかん	牛乳,昆布,けずり節, 粉かつお,ひよこめ, 竹輪(卵不使用)	中華めん,油,ごま油, さとう,でんぶん, じゃがいも	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん, 長ねぎ,キャベツ,もやし,みかん	604	23.6
25火	牛乳	ごはん	秋刀魚の松前煮 即席漬け 呉汁	牛乳,さんま,けずり節, みそ,大豆,豆腐	米,麦,さとう, じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	691	28.6
26水	牛乳	アロステマリスコス ☆世界の料理(スペイン)☆	たらのクロック ソーパアレシテジャーナ サンクリアセリー	牛乳,鶏肉,えび,いか, たら,卵,チーズ,寒天	米,麦,オリーブ油,油, じゃがいも,小麦粉, でんぶん,パン,さとう	にんにく,赤パプリカ,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,パセリ,ほうれんそう, オレンジジュース	622	23.5
27木	牛乳	親子丼	かみかみ和え けんちん汁	牛乳,鶏肉,卵,さきいか, 竹輪(卵不使用),豆腐	米,麦,油,こんにやく, さとう,ごま油, こんにやく,さといも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, さやいんげん,切干し大根,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	663	27.6
28金	牛乳	ごはん ☆和食応援団☆	鮭の遠山焼き まごわやさしい和え みぞれ汁 かぼちゃの豆乳寄せ	牛乳,さけ,豆乳,ひじき, ちりめんじゃこ,金時豆, かつお,生揚げ,寒天	米,じゃがいも,ごま, さとう,でんぶん, 甘納豆(あずき)	しめじ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう, 干しいたけ,赤パプリカ,ゆず, かぶ,かぶ(葉),かぼちゃ	656	31.9
31月	牛乳	シーフードピラフ ☆ハロウィン献立☆	ABCトマトスープ スイートパンプキン	牛乳,いか,えび, ほたて貝柱,ベーコン, 豚肉,生クリーム	米,麦,バター,油, マカロニ,さつまいも, 甘納豆(あずき),さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮), パセリ,セロリー,にんにく,ホールトマト, かぼちゃ	632	18.1

◎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。

◎お知らせ:10月28日は「和食応援団」として、和食調理人の村田氏(荒木町「鈴なり」店主)による和食給食の提供と、5時間目に5年家庭科の公開授業(家庭へつながる「和食」)を行います。

10月分 一日あたりの平均	635	24.6
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0