



10がつ こんだてひょう



平成30年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 火	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	肉豆腐 野菜のからし和え	牛乳,ひじき,粉かつお,豚肉,豆腐	米,麦,油,さとうこんにやく	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし	617	24.6	
3 水	牛乳	<u>おじいちゃんパン</u> <u>おじいちゃんの</u> <u>ハニートースト</u>	ミネストローネ 花野菜のサラダ	牛乳,ベーコン,ひよこまめ	食パン,バター,はちみつ,油,じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト,カリフラワー,ブロッコリー,りんご	588	19.4	
4 木	※給食はありませんので、お弁当を持参してください。 (全校遠足 )								
5 金	牛乳	☆前期終了～お楽しみ給食(セレクト給食)～☆ ソースかつ丼 or さんまのかば焼き丼	かりかり和え みそ汁 りんご or なし	牛乳,さんまor豚肉,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,油,小麦粉,パン粉,でんぶん,さとう,油,さといも	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,なしorりんご	713	23.7	
9 火	牛乳	ごはん	鶏肉のんにく焼き 赤じそ和え みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ	米,麦,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ゆかり,なす,みょうが	612	24.9	
10 水	牛乳	中華丼	切干大根のナムル わかめスープ	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),えび,うずら卵,鶏肉,豆腐,わかめ	米,麦,油,でんぶん,ごま油,さとう,ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,切干大根,だいこん,長ねぎ	632	24.3	
11 木	牛乳	<u>どうのたまごのたまごやき</u> 黒砂糖パン	王さまのたまご焼き ごまマヨサラダ 豆のトマトスープ	牛乳,けずり節,卵,鶏肉,金時豆	黒砂糖パン,油,小町麩,さとう,白ごま,白すりごま,マヨネーズ	にんじん,もやし,だいこん,こまつな,たまねぎ,はくさい,ホールトマト	713	29.1	
12 金	牛乳	☆郷土料理(岩手県)☆ 盛岡じゃじゃめん	かきたまスープ がんづき	牛乳,豚肉,大豆,けずり節,みそ,八丁みそ,卵	うどん,ごま油,さとう,でんぶん,小麦粉,米粉,黒砂糖,はちみつ,黒ごま	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,えのきたけ,ホールコーン,こまつな	694	23.5	
15 月	牛乳	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,豚レバー,大豆,ベーコン	マーガリンパン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,巨峰	625	23.4	
16 火	牛乳	チャーハン	ポテト春巻き 五目スープ	牛乳,豚肉,えび,卵,チーズ,ロースハム,ベーコン,豆腐	米,麦,油,じゃがいも,マヨネーズ,春巻きの皮,小麦粉,でんぶん,ごま油	しょうが,長ねぎ,グリーンピース,パセリ,にんじん,たけのこ,はくさい,えのきたけ	697	22.5	
17 水	牛乳	ごはん	照り焼きハンバーグ 和風サラダ みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき,かつお節,みそ,わかめ	米,麦,油,やまといも,パン粉,でんぶん,ごま油,白ごま	たまねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	616	23.6	
18 木	牛乳	<u>こまつさんのスパゲティ</u> こまつさんの スパゲティ・コン・トンノ	フライドビーンズサラダ りんご	牛乳,ベーコン,ツナ,大豆	スパゲティ,油,でんぶん,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,トマト,トマトピューレ,パセリ,もやし,こまつな,りんご	662	25.4	
19 金	牛乳	○十三夜献立○ 十三夜たきこみごはん	鯖の塩麹焼き 即席漬け お月見団子汁	牛乳,鶏肉,大豆,さば,塩こうじ,みそ,鶏肉,卵	米,もち米,栗,さとう,白玉粉,油,でんぶん	にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,にら,長ねぎ	615	27.9	
22 月	牛乳	☆世界の料理(スペイン)☆ パエリア	コシード(スペイン風ポトフ) サングリアゼリー	牛乳,鶏肉,いか,あさり,えび,豚肉,ひよこまめ,フランクフルト,寒天	米,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,だいこん,キャベツ,パセリ,オレンジジュース	609	23.6	
23 火	牛乳	五目あんかけ焼きそば	のり塩ポテトビーンズ なし	牛乳,豚肉,いか,えび,うずら卵,大豆,あおのり	油,中華めん,さとう,でんぶん,ごま油,じゃがいも	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しょうが,もやし,キャベツ,チンゲンサイ,なし	661	26.2	
24 水	牛乳	ごはん	豚肉ともやしのしょうが炒め どさんこ汁	牛乳,豚肉,さけ,みそ	米,麦,油,でんぶん,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,もやし,しめじ,しょうが,にんにく,キャベツ,ホールコーン	581	22.2	
25 木	牛乳	<u>ぐりとぐらのおぼろちゃん</u> ミルクパン	<u>ぐりとぐらのかぼちゃコロッセ</u> コールスローサラダ イタリアンスープ	牛乳,豚肉,チーズ,ベーコン,金時豆	ミルクパン,油,ポテフレーク,じゃがいも,小麦粉,パン粉,はちみつ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,こまつな,セロリー,ホールトマト,ほうれんそう	640	21.5	
26 金	牛乳	ごはん	さんまのみそ煮 細切り昆布和え 呉汁	牛乳,さんま,みそ,細切り昆布,けずり節,大豆	米,麦,さとう,でんぶん,じゃがいも,こんにやく	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,長ねぎ	686	27.8	
29 月	牛乳	長崎ちゃんぽん	肉みそ蒸しパン フルーツポンチ	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),えび,いか,みそ	チャンポンめん,油,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,キャベツ,パイン,みかん,りんご	680	25.5	
30 火	牛乳	ごはん	生揚げの肉みそあんかけ 野菜のごま和え みかん	牛乳,生揚げ,豚肉,みそ	米,麦,油,さとう,でんぶん,白すりごま,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,干しいたけ,もやし,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,みかん	613	21.0	
31 水	牛乳	ガーリックフランス	パンプキンポタージュ キャベツサラダ	牛乳,生クリーム	ソフトフランスパン,バター,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,パセリ,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな	664	20.5	
◎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	646	24.0
◎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。							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650	24.0