

10月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立愛日小学校

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	
1	水	ごはん 牛乳 魚の香り揚げ すまし汁 野菜の赤しそ和え	牛乳 オキヒラス あおのり 豆腐 かまぼこ	米 油 小麦粉 でんぶ	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな	590kcal 25.2g
2	木	ハニートースト 牛乳 キャベツシチュー レモンオニオンサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも ソイレブール 米粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース もやし きゅうり レモン	569kcal 22.1g
3	金	豚肉のうま煮丼 牛乳 根菜のみそ汁 梨	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 麦 油 こんにやく 三温糖 焼きふ じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん こまつな なし	590kcal 22.7g
6	月	【本からとびだしたメニュー】 十五夜炊き込みご飯 牛乳 焼きししゃも 里芋のみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも みそ わかめ 豆腐	米 もち米 油 さとう さといも 白玉粉 でんぶ	にんじん ほんしめじ さやいんげん たまねぎ こまつな かぼちゃ	581kcal 26.3g
7	火	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしサラダ りんご	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ホールコーン りんご	686kcal 21.5g
8	水	【しんじゅく野菜の日】 秋なすの麻婆丼 牛乳 野菜のごま酢漬 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン 豆腐 卵	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん なす もやし こまつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう	632kcal 24.0g
9	木	ミルクパン 牛乳 さつまいものグラタン 豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 チーズ 豚肉 レンズ豆	ミルクパン 油 バター 小麦粉 さつまいも マカロニ	たまねぎ ホールコーン にんじん	657kcal 25.7g
10	金	【目の愛護デー】 スパゲティミートソース 牛乳 さっぱりサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 豚レバー わかめ ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 ごま油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ こまつな レモン ブルーベリー	691kcal 29.2g
14	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 鉄骨サラダ 呉汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 芽ひじき ちりめんじゃこ みそ 大豆	米 麦 油 さとう 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ もやし だいこん	585kcal 25.5g
15	水	ひじきごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう じゃがいも でんぶ ごま油	にんじん さやいんげん たまねぎ もやし キャベツ	582kcal 19.6g
16	木	きのこうどん 牛乳 じゃこと豆のサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ ひよこ豆 豆乳	冷凍うどん さとう ごま油 白ごま 小麦粉 油 甘納豆	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	651kcal 26.1g
17	金	いわしのかば揚げ丼 牛乳 キャベツとりんごのサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 でんぶ さとう	にんじん きゅうり キャベツ りんご だいこん 長ねぎ	612kcal 22.3g
20	月	回鍋肉丼 牛乳 バンサンスー えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	579kcal 21.0g
21	火	きなこ揚げパン 牛乳 野菜たっぷりワンタンスープ コーンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ	油 コッペパン さとう ワンタン皮 はるさめ ごま油	干しいたけ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれんそう しょうが こまつな キャベツ ホールコーン	579kcal 23.0g
22	水	鶏とごぼうのピラフ 牛乳 スペイン風ポテトオムレツ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 調理用牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも さとう 三温糖	にんじん しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト パセリ	668kcal 28.1g
23	木	ごはん 牛乳 魚の塩焼き 豚汁 切り干し大根の煮つけ	牛乳 わらさ 油揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	切干し大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	599kcal 27.5g
24	金	シーフードスパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 ベーコン いか あさり	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ こまつな もやし りんご	573kcal 26.4g
27	月	ごはん 牛乳 魚の照り焼き さつま汁 野菜のからしじょうゆ	牛乳 オキヒラス 油揚げ みそ	米 さとう でんぶ 油 こんにやく さつまいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	563kcal 23.6g
28	火	豆乳ラーメン 牛乳 春巻き 柿	牛乳 豚肉 甘みそ みそ 豆乳	ラーメン 油 ごま油 白ごま ねりごま すりごま でんぶ はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ かき	684kcal 29.2g
29	水	チキンライス 牛乳 みそドレッシングサラダ ポテトと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン レンズ豆	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん キャベツ こまつな はくさい	614kcal 22.9g
30	木	【スポーツフェスタ応援こんだて】 みそカツ丼 牛乳 野菜のしょうがじょうゆ すまし汁	牛乳 豚肉 みそ あらはんべん	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ えのきたけ ほうれんそう	615kcal 25.6g
31	金	【ハロウィン】 ホークストロノフ・キャロットライス 牛乳 キャベツサラダ パンプキンプリン	牛乳 豚肉 調理用牛乳 卵 生クリーム	油 米 麦 米粉 三温糖 さとう	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな かぼちゃ	682kcal 22.1g

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を

「中秋の名月」といい、月を眺めるお月見の風習があります。

また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、
収穫に感謝する意味もあります。



10月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	617	24.5
	650	26.0

今年の十五夜は10月6日

