

10月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立愛日小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 生揚げと東京産小松菜の煮物 野菜のごまびたし	牛乳 ほしのり あさり 豚肉 生揚げ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ こまつな キャベツ	587kcal 23.9g
2	金	きなこ揚げパン 牛乳 ワントンスープ 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 ワントンの皮 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 コーン	571kcal 22.2g
5	月	チキンライス 牛乳 スペイン風ポテオムレツ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 麦 油 さとう じゃがいも	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリーンピース セロリ にんにく キャベツ パセリ	619kcal 28.3g
6	火	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ こんにゃくサラダ すまし汁	牛乳 かつお かまぼこ 豆腐	米 油 でんぷん さとう 白ごま こんにゃく ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな	584kcal 27.6g
7	水	きのこごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 じゃこと豆のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ ひよこ豆	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん ごま油 白ごま	干しいたけ にんじん ほんしめじ さやいんげん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし	599kcal 22.8g
8	木	豚肉のうま煮丼 牛乳 根菜のみそ汁 梨	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 三温糖 焼きふ こんにゃく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん こまつな なし	591kcal 22.7g
9	金	【10/10 目の愛護デー】 スパゲティミートソース ジョア 青菜のサラダ おひさまゼリー	ジョア ベーコン 大豆 豚肉 豚レバー 粉寒天	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ もやし こまつな オレンジジュース	583kcal 22.9g
13	火	さつまいもごはん 牛乳 ししゃものあまからがらめ れんこんサラダ きのこと汁	牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも 油 でんぷん さとう	にんじん キャベツ もやし みずな れんこん ほんしめじ えのきたけ 長ねぎ	580kcal 24.8g
14	水	セサミトースト 牛乳 キャベツシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	食パン バター はちみつ ねりごま 油 じゃがいも 豆乳クリーム バター 米粉 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こまつな もやし コーン	575kcal 22.5g
15	木	家常豆腐丼 牛乳 バンサンスー にらたまスープ	牛乳 豚肉 生揚げ ベーコン 卵	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ にら	669kcal 27.3g
16	金	シーフードスパゲティ 牛乳 りんご酢のサラダ 柿	牛乳 ベーコン いか あさり	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ トマト キャベツ もやし こまつな 柿	662kcal 29.6g
19	月	【ギリシャの料理】 あしたばパン 牛乳 ムサカ ファクス・スパ	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ レンズ豆	あしたばパン オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ なす トマト セロリ にんじん	614kcal 25.6g
20	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の赤しそ和え 豚汁	牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ	米 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり ごぼう 長ねぎ	558kcal 24.7g
21	水	キムチチャーハン 牛乳 チョレギサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉	米 麦 油 白ごま ごま油 三温糖 トック	しょうが にんにく にんじん 白菜キムチ ピーマン キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ はくさい だいこん こまつな	590kcal 21.9g
22	木	ポークストロガノフ・キャロットライス 牛乳 キャベツサラダ りんご	牛乳 豚肉	油 米 麦 米粉 三温糖 さとう	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし こまつな りんご	578kcal 18.8g
23	金	【十三夜】秋のうどん 牛乳 さつまいもとじゃこの甘辛揚げ お月見団子	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 大豆 ちりめんじゃこ きな粉	うどん 油 三温糖 小麦粉 さつまいも 白ごま 白玉粉 さとう	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう	650kcal 26.0g
26	月	メキシカンライス 牛乳 野菜とおいものサラダ コーンスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン 豆乳	米 麦 油 じゃがいも さとう コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな コーン パセリ	593kcal 20.1g
27	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 五目きんぴら	牛乳 豚肉 豆腐 焼き竹輪	米 油 こんにゃく 三温糖 白ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ごぼう	568kcal 23.8g
28	水	胚芽パン 牛乳 タンドリーフィッシュ レモンオニオンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶり ヨーグルト ベーコン 豚肉 ひよこ豆	胚芽パン 三温糖 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン にんじん もやし きゅうり トマト キャベツ セロリ パセリ	557kcal 28.5g
29	木	五目あんかけそば 牛乳 青菜ともずくのスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 なんと かまぼこ ベーコン 豆腐 もずく 豆乳クリーム	中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 さつまいも 豆乳クリーム バター はちみつ	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	592kcal 24.1g
30	金	【スポーツフェスタおうえん メニュー】みそカツ丼 牛乳 野菜のしょうが醤油 紅白すまし汁	牛乳 豚肉 みそ あらははんぺん	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	土	かぼちゃカレーライス 牛乳 大根サラダ みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん かぼちゃ トマト だいこん きゅうり みかん	678kcal 20.9g

◎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。

味覚の秋・食欲の秋

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。

サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。
秋は旬の食べ物も豊富で、気候も過ごしやすく食欲が
増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。



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	601	24.3

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から、4月の
アスパラガスに続いて、10月はりんごを給食用食材として、
無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

ー伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」