



10月学校給食献立予定表



令和2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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	【十五夜】牛乳 ふきよせごはん 鶏肉と里芋の煮物 すまし汁 お月見だんご	鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 もち米 むき栗 こんにやく 三温糖 でんぶん さといも 白玉粉 油	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース しめじ たけのこ えのきたけ	677	22.1	
2	金	牛乳 梅ちりごはん 肉どうふ 五目きんぴら	豚肉 豆腐 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 油 ごま	にんじん さやえんどう さやいんげん たまねぎ ごぼう 梅干し	595	24.1	
5	月	牛乳 きなこ揚げパン わんたんスープ わかめサラダ	豚肉 鶏肉 みそ きな粉 わかめ 牛乳	コッペパン 三温糖 春雨 わんたんの皮 油 ごま油	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 もやし はくさい 長ねぎ しょうが だいこん	591	21.2	
6	火	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 鯖の西京みそ焼き 筑前煮	さくら 西京みそ 鶏肉 粉かつお ひじき 牛乳	米 三温糖 こんにやく じゃがいも 米 ごま	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干し椎茸	643	27.2	
7	水	牛乳 豚肉の中華うま煮丼 もずくとわかめのスープ まるまる杏仁豆腐	豚肉 みそ ベーコン 粉寒天 わかめ もずく 生クリーム 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	671	20.5	
8	木	【しんじゅく野菜の日】牛乳 チキンピラフ フライドポテトビーンズサラダ たっぷり野菜スープ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん こまつな ほうれんそう グリンピース マッシュルーム たまねぎ キャベツ はくさい ホールコーン缶	653	20.0	
9	金	牛乳 けんちんうどん 天ぷら(きす・さつまいも) 野菜おひたし くだもの(みかん)	鶏肉 油揚げ きす 牛乳	うどん こんにやく でんぶん 小麦粉 さつまいも 油	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし みかん	698	24.3	
12	月	牛乳 あんかけチャーハン 春雨の炒め物 フルーツポンチ	卵 豚肉 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 春雨 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ビーマン 長ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	659	19.8	
13	火	牛乳 ごはん ひらまの照り焼き 和風サラダ さつまい	ひらまさ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 三温糖 でんぶん こんにやく さつまいも 油	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	612	26.6	
14	水	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん こまつな ホールトマト缶 トマトユレ パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン缶	666	18.9	
15	木	牛乳 こぎつねごはん 肉じゃが 野菜のごま酢びたし	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース 干し椎茸 たまねぎ もやし キャベツ	642	22.6	
16	金	牛乳 二つ折りパン ひじき入りコロッケ ポイル野菜 レンズ豆のスープ	豚肉 レンズ豆 ひじき 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 油	にんじん ほうれんそう ホールトマト缶 トマトピューレ たまねぎ キャベツ もやし にんにく	635	25.3	
19	月	牛乳 回鍋肉丼 大根ときゅうりのピリ辛漬け ビーンズスープ	豚肉 牛乳	米 麦 でんぶん 三温糖 ビーフン 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ きゅうり だいこん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	617	18.9	
20	火	牛乳 カレーライス 大根サラダ	鶏肉 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも はちみつ 三温糖 油 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	657	22.0	
21	水	牛乳 たんめん スイートポテトの包み揚げ	豚肉 生クリーム 牛乳	ラーメン でんぶん 三温糖 さつまいも 春巻きの皮 小麦粉 油 バター	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし ホールコーン缶 レーズン パイン缶	679	21.4	
22	木	【伊那の白ネギメニュー】牛乳 マーボー丼 ねぎのスープ オレンジゼリー	豚肉 豆腐 みそ わかめ 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん 油 ごま油 ごま	にら にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たまねぎ しめじ オレンジジュース	618	23.4	
23	金	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ レモンオニオンレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン ピザチーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン缶 もやし きゅうり キャベツ はくさい レモン果汁	644	23.6	
26	月	牛乳 スパゲティミートソース キャベツのサラダ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 三温糖 小麦粉 油 バター	にんじん ホールトマト缶 トマトユレ パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし りんご	679	25.7	
27	火	牛乳 さんまのかば揚げ丼 野菜しょうがじょうゆ なめこ汁	さんま みそ 豆腐 牛乳	米 麦 でんぶん 米粉 三温糖 油	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん なめこ 長ねぎ	707	24.6	
28	水	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ くだもの(みかん)	豚肉 いか うずら卵 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 でんぶん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ えのきたけ みかん	689	27.4	
29	木	【十三夜】牛乳 十三夜たきこみごはん 即席漬け 鮭の塩こうじ焼き お月見団子汁	鶏肉 大豆 鮭 みそ 鶏肉 卵 牛乳	米 もち米 三温糖 白玉粉 でんぶん	にんじん こまつな 干し椎茸 キャベツ きゅうり 長ねぎ	605	30.9	
30	金	【ハロウィン】牛乳 黒砂糖パン ボルシチ パンプキンプリン ほうれんそうとベーコンのソテー	豚肉 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも でんぶん 油	にんじん トマトピューレ パセリ ほうれんそう かぼちゃ かぶ葉 ビーツ にんにく たまねぎ かぶ キャベツ もやし	645	22.8	
◎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	649	23.3	
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0	

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日に



りますが、昔^{むかし}から秋^{あき}の行事^{ぎょうじ}として親^{した}しまれてきました。

