

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳 ひじきごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	鶏肉 大豆 油揚げ みそ ひじき わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも でんぷん 油 ごま油	にんじん さやえんどう さやいんげん たまねぎ もやし キャベツ	582	19.6
2	水	牛乳 メキシカンライス ポテトのサラダ コーンスープ	豚肉 ウインナー パーコン 豆乳 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 コーンスターチ 油	にんじん ビーマン 赤ピーマン こまつな パセリ トマトピューレ キャベツ たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 クリームコーン缶	593	20.1
3	木	牛乳 スパゲティミートソース カラフルサラダ くだもの(梨・南水)	豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ 三温糖 米粉 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ にんにく セロリ たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン缶 なし	618	25.2
4	金	牛乳 中華丼 中華風もずくスープ フルーツゼリー	豚肉 かまぼこ パーコン 豆腐 もずく 粉寒天	米 麦 でんぷん 上白糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ パイン缶 みかん缶	601	23.0
7	月	牛乳 栗ごはん さばの塩焼き さつま汁 切干大根の煮付け	さば 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 三温糖 こんにやく さつまいも 栗 油	にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ 切干大根	604	26.1
8	火	牛乳 きなこ揚げパン 野菜たっぷりわんたんスープ みそドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 みそ きな粉 牛乳	コッペパン 三温糖 はるさめ わんたんの皮 油 ごま油	にんじん ほうれんそう こまつな 干し椎茸 もやし はくさい 長ねぎ しょうが だいこん キャベツ	601	23.6
9	水	牛乳 クリームライス じゃこと豆のサラダ オレンジゼリー	鶏肉 豆乳 レンズ豆 ひよこ豆 ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油 ごま油	にんじん パセリ 赤パプリカ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし オレンジジュース	617	24.7
10	木	牛乳 上海やきそば 豚肉と豆腐のたまごスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ パーコン 豆腐 卵 牛乳	蒸し中華めん でんぷん 白玉粉 上白糖 油	にんじん にら こまつな しょうが キャベツ たまねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	600	26.2
11	金	牛乳 わかめごはん 魚の南部揚げ風 白菜のみそ汁 野菜しょうがじょうゆ	ぼら 油揚げ みそ わかめ あおのり 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 油 白ごま 黒ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ	603	26.0
15	火	牛乳 十三夜炊き込みごはん 魚の照り焼き 即席漬け お月見団子汁	鶏肉 大豆 にしん 卵 牛乳	米 もち米 三温糖 白玉粉 でんぷん 栗 油	にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ	631	31.1
16	水	牛乳 回鍋肉丼 バンサンスー 中華風たまごスープ	豚肉 パーコン 豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 長ねぎ	618	23.2
17	木	牛乳 [本から飛び出したメニュー⑨]牛乳 チキンピラフ ミネストローネ 揚げアツプルパイ (こぶたはなこさんのおべんとう)	鶏肉 パーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 シェルマカロニ さつまいも 小麦粉 ぎょうざの皮 三温糖 油 豆乳クリームバター	にんじん トマトピューレ ホールトマト缶 パセリ マッシュルーム缶 たまねぎ キャベツ グリンピース りんご レモン果汁	689	25.1
18	金	牛乳 きのことどん 天ぷら(きす・焼き竹輪) 和風サラダ	豚肉 油揚げ きす 焼き竹輪 わかめ 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 油 白ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 たまねぎ しめじ えのきたけ たけのこ もやし キャベツ	654	32.6
21	月	牛乳 ミルクパン さつまいものグラタン キャベツのサラダ 豆と野菜のスープ	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ビザチーズ 牛乳	ミルクパン さつまいも 小麦粉 じゃがいも マカロニ 三温糖 油 バター	にんじん こまつな パセリ たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン缶	663	25.9
22	火	牛乳 ごはん 肉じゃが 大豆じゃこの甘辛揚げ 五目きんぴら	豚肉 大豆 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 三温糖 こんにやく 油 白ごま	にんじん さやいんげん さやえんどう たまねぎ ごぼう	614	23.0
23	水	牛乳 鶏とごぼうのピラフ スペイン風ポテトオムレツ レンズ豆のスープ	鶏肉 パーコン 卵 豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ トマトピューレ ホールトマト缶 しょうが ごぼう たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく	668	28.1
24	木	牛乳 [伊那からりんごのプレゼント]牛乳 豚肉のうま煮丼 根菜のみそ汁 くだもの(伊那のりんご)	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 焼き麩 じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん 伊那のりんご(シナノスイート)	606	22.7
25	金	牛乳 [本から飛び出したメニュー⑩]牛乳 ポークストロフ・キャロットライス キャベツサラダ バン・キンプリ (ぐりとくろとすみれちゃん)	豚肉 レンズ豆 卵 生クリーム 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ こまつな かぼちゃ にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ キャベツ もやし	691	23.3
28	月	牛乳 チキンライス わかめのミソサラダ ポテトと白菜のスープ	鶏肉 みそ レンズ豆 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな マッシュルーム缶 たまねぎ グリンピース もやし キャベツ はくさい	602	22.8
29	火	牛乳 ジョア 豆乳ラーメン ジャンボぎょうざ りんごゼリー	豚肉 みそ 豆乳 粉寒天 発酵乳	ラーメン でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮 三温糖 油 白ごま	にんじん チンゲンサイ にら にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ りんごジュース	604	19.4
30	水	牛乳 昆布ごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜ごまびたし	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 刻み昆布 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 白ごま	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たまねぎ キャベツ	596	24.2
31	木	牛乳 かぼちゃカレー オニオンドレッシングサラダ くだもの(みかん)	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 三温糖 油	にんじん かぼちゃ ホールトマト缶 こまつな にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし みかん	694	21.0

◎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。

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、7月のアスパラギに続いて、10月はりんごを無償提供していただく予定です。お楽しみに♪



伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分 一日あたりの平均	625	24.4
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0