

令和8年

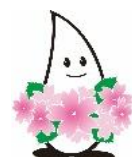
新宿区立江戸川小学校

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 たんぱく質
1	木	牛乳 ピザトースト ポトフ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏 むね肉 ひよこまめ 粉寒天	食パン 油 じゃがいも さ とう	にんにく たまねぎ ピーマン セロ リ にんじん キャベツ グリンピー ス ぶどうジュース りんご みかん 黄桃	646 kcal 27.6 g
2	金	牛乳 麦ご飯 野菜たっぷり酢豚 にらたま汁	牛乳 豚肉 卵	精白米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 油 さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン えの きたけ はくさい にら	690 kcal 25.5 g
5	月	牛乳 ペペロンチーノスパゲッティ コーンサラダ チョコチップスコーン	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 さとう 薄力粉 強力粉 バ ター チョコレート	にんにく たまねぎ キャベツ しめ じ えのきたけ とうがらし ほうれ んそう もやし にんじん コーン	596 kcal 20.0 g
6	火	牛乳 ご飯 さばの照り焼き 野菜の塩昆布あえ なめこ汁	牛乳 さば 塩昆布 みそ 豆腐	精白米 油 白すりごま	しょうが キャベツ にんじん もや し だいこん なめこ	557 kcal 25.6 g
7	水	牛乳 秋野菜カレー チョレギサラダ かき	牛乳 鶏むね肉 大豆 生わ かめ	精白米 米粒麦 油 さつま いも 小麦粉 白ごま ごま 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめ じ かぼちゃ れんこん キャベツ きゅうり もやし かき	631 kcal 19.8 g
8	木	スペイン・ポルトガルの料理 発酵乳 アロスデマリスコス エンパナーダ ソパ・デ・アホ	発酵乳 鶏むね肉 いか ツ ナ うずら卵 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 オリーブ油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 パン粉	にんにく 赤ピーマン たまねぎ に んじん トマト	552 kcal 23.7 g
9	金	牛乳 麦ご飯 のりのつくだ煮 ひじき入り玉子焼き 野菜のごまあえ 石狩汁	牛乳 焼きのり 鶏ひき肉 干ひじき 卵 さけ みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 白すりごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし だいこん コーン はくさい 長ねぎ しょうが	617 kcal 28.1 g
13	火	牛乳 麦ご飯 いわしのさんが焼き じゃがいもの甘辛炒め 白菜のみそ汁	牛乳 いわしすり身 鶏ひき 肉 みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん 油 じゃがいも さとう ご ま油 ごま	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 たまねぎ さやいんげん はくさい えのきたけ	610 kcal 27.3 g
14	水	牛乳 まるごとわかめご飯 肉豆腐 さつまいもチップスサラダ	牛乳 めかぶわかめ 炊き込 みわかめ くきわかめ 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 こん にやく 麩 さとう 揚げ油 さつまいも	にんじん たまねぎ えのきたけ グ リンピース こまつな キャベツ も やし	669 kcal 25.8 g
15	木	牛乳 豚キムチごはん ワントンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏むね肉 なる と ヨーグルト	精白米 米粒麦 油 ワンタ ンの皮 ごま油	長ねぎ にんじん 白菜キムチ しょ うが もやし しめじ チンゲンサイ 黄桃 パイン みかん りんご	617 kcal 22.5 g
16	金	牛乳 ホットチリドッグ 野菜スープ バジルポテト	牛乳 ウィンナー 鶏ひき肉 大豆 ベーコン いんげんま め	コッペパン 油 でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロ リ キャベツ コーン	592 kcal 27.5 g
19	月	牛乳 みそラーメン ポテトたこ揚げ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ たこ あ おのり 寒天	油 中華めん ごま油 じゃ がいも でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん もや し たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ オレンジジュース みかん	595 kcal 23.9 g
20	火	牛乳 さつまいもごはん さんまの塩焼き 野菜のからしあえ 呉汁	牛乳 さんま 油揚げ 大豆 みそ	精白米 さつまいも さとう 油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつ な だいこん えのきたけ 長ねぎ	661 kcal 26.9 g
21	水	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー マセドアンサラダ ABCトマトスープ	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 レンズまめ	丸パン 油 三温糖 でんぷ ん じゃがいも さとう ABCマカロニ	キャベツ コーン にんじん きゅう り グリンピース たまねぎ セロリ にんにく トマト	565 kcal 28.2 g
22	木	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ りんご 伊那市提供	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃが いも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト こまつな キャ ベツ きゅうり りんご	642 kcal 18.8 g
23	金	牛乳 栗と鶏肉のおこわ 十三夜献立 鮭の甘辛焼き 切干大根ごま酢あえ すまし汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ さ け わかめ	精白米 もち米 栗 さとう ごま油 白すりごま 麩	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが こまつな もやし 切干大 根 たまねぎ えのきたけ	565 kcal 29.8 g
26	月	牛乳 きつねうどん 大根と胡瓜のピリ辛漬け 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 粉 寒天 生クリーム	うどん 油 さとう ごま油	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん きゅう り	606 kcal 26.6 g
27	火	鹿児島県の料理 牛乳 鶏飯 がね オレンジ	牛乳 卵 鶏むね肉	精白米 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく 長ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ オレンジ	632 kcal 20.0 g
28	水	牛乳 セサミトースト 魚介のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン たら いか 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ 白すりごま 油 じゃがいも でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピー マン トマト もやし きゅうり コーン レモン	609 kcal 28.3 g
29	木	牛乳 麦ご飯 つくねハンバーグ もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 干ひじき ベーコン	精白米 米粒麦 油 パン粉 でんぷん さとう	たまねぎ しそ葉 だいこん にんじ ん もやし こまつな にんにく は くさい えのきたけ チンゲンサイ	610 kcal 25.8 g
30	金	牛乳 チキンライス ほうれん草のポタージュ スイートパンプキン	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳 生クリーム 卵	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さつまいも バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう かぼ ちゃ	612 kcal 21.3 g

◎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。
秋は旬の食べ物が豊富で、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。



←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	613	24.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

10月22日は、新宿区の友好提携都市である長野県
伊那市から、りんごを無償提供していただく予定です。