

新宿区立花園小学校

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	木	都民の日				
2	金	ごはん 牛乳 手作りなめたけ さけの南部焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 さけ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	えのきたけ しょうが にんじん りょくとうもやし キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	563 kcal 29.5 g
5	月	あんかけチャーハン 牛乳 切干大根の中華風サラダ 柿	牛乳 卵 豚肉 ツナ	油 米 麦 さとう でんぷん ごま油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり かき	582 kcal 20.3 g
6	火	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン	582 kcal 21.3 g
7	水	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 野菜のごまあえ 呉汁	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ かつお節 大豆 豆腐	米 でんぷん 白ごま さとう 油 じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん	575 kcal 27.1 g
8	木	チキンライス 牛乳 ツナポテのチーズ焼き キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ピザ用チーズ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ	601 kcal 23.8 g
9	金	【東北の料理】 盛岡じゃじゃめん 牛乳 かきたまスープ がんづき	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 みそ 八丁みそ 昆布 卵	冷凍うどん ごま油 さとう でんぷん 小麦粉 上新粉 黒砂糖 はちみつ 油 黒ごま	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ ホールコーン こまつな	662 kcal 24.4 g
13	火	きんぴらドッグ 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 鶏肉 ツナ	コッペパン 油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りょくとうもやし りんご	608 kcal 27.8 g
14	水	四川豆腐丼 牛乳 バンサンスー 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり キャベツ りょくとうもやし りんごジュース	663 kcal 25.6 g
15	木	けんちんうどん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 野菜のおひたし	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ ししゃも	冷凍うどん 油 こんにゃく さとも さとう でんぷん 小麦粉 白ごま	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ	600 kcal 28.4 g
16	金	アジアンそぼろごはん 牛乳 トマトドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト	米 麦 さとう 油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ きゅうり りょくとうもやし トマト 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	598 kcal 21.0 g
19	月	ごはん 牛乳 さばの韓国焼き 磯おひたし 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば 刻みのり かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん こまつな りょくとうもやし だいこん ぶなしめじ	590 kcal 27.4 g
20	火	ピザトースト 牛乳 ABCスープ ポテトのハニーサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム ピザ用チーズ	食パン 油 ABCマカロニ じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	570 kcal 22.9 g
21	水	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 かつお節 みそ	米 さとう 油 つきこんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	586 kcal 21.3 g
22	木	【お月見献立】 ふきよせおこわ 牛乳 卵焼きあんかけ お月見すまし汁 りんご(伊那市からのおくりもの)	牛乳 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ちらしかまぼこ	米 もち米 さとう 油 でんぷん	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい 長ねぎ こまつな りんご	587 kcal 26.6 g
23	金	みそラーメン 牛乳 コンソメポテトビーンズ 紅白応援ゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白ごま じゃがいも でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら クランベリージュース	606 kcal 26.7 g
24	土	カレーライス 牛乳 チキンフライ 海そうサラダ	牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 わかめ 芽ひじき	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし	649 kcal 22.6 g
26	月	振替休業日				
27	火	ごはん 牛乳 チキンストロガノフ もやしのサラダ シャインマスカット	牛乳 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま油	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶 にんじん グリンピース こまつな りょくとうもやし ホールコーン シャインマスカット	588 kcal 22.5 g
28	水	スパゲッティきのこミートソース 牛乳 ポテトサラダ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト缶 ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり かぼちゃ	673 kcal 27.0 g
29	木	【縦割り班お弁当給食】 鶏肉のうま煮丼 りんごジュース ミックス揚げ	鶏肉 ひよこまめ 焼き竹輪	米 麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	りんごジュース しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな	629 kcal 18.0 g
30	金	【高知県の料理】 ごはん 牛乳 かつおのごまだれがけ 野菜のポン酢あえ だるめ汁	牛乳 かつお 粉かつお かつお節 昆布 しらす干し みそ 豆腐 わかめ	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう 白ごま	しょうが はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし かぼす	568 kcal 31.3 g

エネルギー	たんぱく質 (g)
-------	--------------

604	24.8
-----	------

10月分 一日あたりの平均	604	24.8
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0