

令和4年			新宿区立花園小学校					
実施日		牛乳	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)
3	月	○	むぎ 麦ごはん 家常 豆腐 かみかみサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 生あげ ちり めんじゃこ みそ 八丁みそ	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん ビーマン しょうが にんにく たけ のこ(水煮) 干しいたけ キャベツ 切り干 し大根 れんこん 長ねぎ くだもの	654	27.6
4	火	○	ハニートースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 だい ず	食パン はちみつ じゃが いも さとう パター 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	573	23.4
5	水	○	ごはん 秋鮭のフライ 野菜とコーンのソテー みそ汁	牛乳 さけ たまご ベーコ ン みそ わかめ	米 こむぎ粉 パン粉 じゃ がいも パター 油	こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン えのきたけ	648	28.4
6	木	○	【岩手県の料理】盛岡じゃじゃめん かきたまスープ がんづき	牛乳 ぶた肉 だいたず み そ 八丁みそ たまご	冷凍うどん さとう かたくり 粉 こむぎ粉 じょうしん粉 黒さとう はちみつ 油 ご ま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たま ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 長ねぎ えのきたけ ホールコーン	670	24.6
7	金	○	【十三夜】十三夜たきこみごはん あんかけたまご焼き すまし汁	牛乳 とり肉 だいたず たま ご とうふ	米 もち米 むき栗 さとう かたくり粉 油	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) はくさい えのきたけ 長ね ぎ	557	25.8
11	火	○	ごはん とんかつ キャベツのレモンあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご みそ	米 こむぎ粉 パン粉 さと う こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャ ベツ ごぼう 長ねぎ レモン	627	25.8
12	水	○	むぎ 麦ごはん ひじきのふりかけ 五目カレー煮 野菜のからしあえ	牛乳 芽ひじき かつおぶし ぶた肉	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャ ベツ もやし さやいんげん	577	21.9
13	木	○	みそラーメン 大豆と小魚のいり煮 伊那のりんご(シナノスイート)	牛乳 ぶた肉 だいたず かえ り煮干し 青のり みそ	冷凍ラーメン こむぎ粉 さ とう 油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ りんご	579	20.4
14	金	○	ごはん さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 さば さつまあげ とう ふ みそ わかめ	米 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこ ん しめじ 長ねぎ さやいんげん	592	27.6
17	月	○	シーフードピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン いか えび あさり ぶた肉	米 麦 さつまいも さとう 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベ ツ	572	20.4
18	火	○	ごはん 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) とり 肉 だいたず とうふ みそ	米 かたくり粉 さとう じゃ がいも ごま	にんじん こまつな しょうが もやし キャベ ツ だいこん 長ねぎ 大葉	577	28.0
19	水	○	アジアソぼろごはん トマトドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 プレーンヨー グルト	米 麦 さとう 油	にんじん パプリカ(赤・黄) トマト しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ しいたけ さや いんげん キャベツ もやし きゅうり 黄桃 缶 パイン缶 みかん缶	563	20.4
20	木	○	あしたばパン 秋のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 生クリーム とり肉	あしたばパン こむぎ粉 さ とう さつまいも パター 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッ シュルーム缶 しめじ エリンギ キャベツ も やし きゅうり ホールコーン	585	21.3
21	金	○	【保健給食委員会メニュー】 秋野菜具だくさんうどん わかさぎのごま天ぷら 野菜のおひたし	牛乳 とり肉 油あげ わか さぎ たまご	冷凍うどん さとう 里いも こんにやく こむぎ粉 かた くり粉 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん 干し いたけ 長ねぎ えのきたけ もやし キャベ ツ	592	25.8
22	土	○	チキンときのこのカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	牛乳 とり肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 じゃがいも こむぎ 粉 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たま ねぎ マッシュルーム缶 しめじ エリンギ キャベツ もやし くだもの	646	22.3
25	火	○	あんかけチャーハン 切り干し大根の中華あえ ミルクゼリー	牛乳 生クリーム ぶた肉 たまご ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) はくさい 切り干し大根 も やし きゅうり 長ねぎ 黄桃缶	647	21.6
26	水	○	手づくりチョコチップパン ツナサラダ 青菜のスープ	牛乳 スキミミルク ツナ ぶた肉	こむぎ粉 さとう じゃがいも バター 油 チョコチップ	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャ ベツ もやし	538	20.5
27	木	○	むぎ 麦ごはん ポークストロガノフ ポテトサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉	米 麦 こむぎ粉 さとう じゃがいも 油	にんじん ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ しめじ グリンピース きゅうり くだも の	649	20.5
28	金	○	ごはん 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 かつおぶし しらす干し とうふ みそ わ かめ	米 かたくり粉 こむぎ粉 さとう 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな しょうが はくさい もやし かぼす	579	31.6
31	月	○	【保健給食委員会&内藤とうがらしメニュー】 きのこのペペロンチーノ風スパゲッティ キャベツと豆腐のスープ パンプキンプリン	牛乳 生クリーム ベーコン ぶた肉 とうふ たまご	スパゲッティ さとう かたく り粉 オリーブオイル 油	にんじん こまつな かぼちゃ にんにく た まねぎ セロリ しめじ えのきたけ マッシュ ルーム缶 キャベツ 内藤とうがらし	567	22.6
◎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	600	24.0
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

知っていますか？ お月見の豆知識！
 
 お月見は、団子やススキ、里芋やさつまいも、栗などの秋の実りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、古くからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

「お月見の日は満月」とは限らない

お月見の日は満月と思われがちですが、実は満月の日は1～2日程度ずれることがあります。月
 は常に満ち欠けを繰り返していますが、この満ち欠けの日数は時期によって変わるため、暦の上でのお月見（十五夜・十三夜）の日と満月の日は、ずれることがあります。

