



10月学校給食献立予定表



令和6年

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	火	ごまきな粉トースト 牛乳 ポトフ 大豆と野菜のマリネ	牛乳 きな粉 鶏肉 ウィンナー 大豆	食パン バター はちみつ 白ごま 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん	エネルギー たんぱく質 572 kcal 22.7 g
2	水	シーフードピラフ 牛乳 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 むきえび あさりむきみ 豚肉	米 麦 油 油 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ セロリ ホールトマト	571 kcal 20.5 g
3	木	みそラーメン 牛乳 大豆と小魚のいり煮 シャインマスカット	牛乳 豚肉 みそ 大豆 かえり煮干し あおのり	冷凍ラーメン ごま油 油 白ごま 小麦粉 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 コーン 長ねぎ にはら シャインマスカット	585 kcal 27.5 g
4	金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き きんぴらレンコン 豆腐ときのこのみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 わかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう 白ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	589 kcal 27.6 g
7	月	麦ごはん 牛乳 鮭のフライ キャベツとコーンのソテー じゃがたまみそ汁	牛乳 さけ ベーコン かつお節 みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ コーン たまねぎ	638 kcal 27.7 g
8	火	ピザトースト 牛乳 コーンポタージュ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ 生クリーム ツナ	食パン 油 バター コーン じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン パセリ こまつな キャベツ にんじん りょく とうもやし りんご	598 kcal 24.4 g
9	水	麦ごはん 牛乳 うま塩肉じゃが 野菜のおろし和え 早生みかん	牛乳 豚肉 かつお節 塩こうじ	米 麦 油 つきこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ゆず りょくとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん 早生みかん	608 kcal 21.3 g
10	木	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 豚肉 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 りんご 缶 みかん缶	580 kcal 20.8 g
11	金	けんちんうどん 牛乳 わかさぎのあおのり天ぷら 野菜のおひたし	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ わかさぎ あおのり	冷凍うどん 油 こんにやく さともい さとう でんぶ 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ	541 kcal 24.5 g
15	火	【十三夜献立】 十三夜炊き込みごはん 牛乳 めかぶ入り和風卵焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 卵 押し豆腐 めかぶわかめ かつお節 昆布 豆腐	米 もち米 粟 さとう 白ごま 油	にんじん 干ししいたけ しょうが えのきたけ はくさい 長ねぎ こまつな	579 kcal 26.9 g
16	水	チキンときのこのカレーライス 牛乳 じゃこサラダ かき	牛乳 鶏肉 ピザチーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリ ンギ にんじん こまつな キャベ ツ りょくとうもやし かき	645 kcal 22.3 g
17	木	盛岡じゃじゃめん 牛乳 かきたまスープ がんづき	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節 昆布 卵	冷凍うどん ごま油 さとう でんぶ 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 干ししいたけ 長ねぎ えのき たけ コーン こまつな	671 kcal 24.5 g
18	金	ごはん 牛乳 かつおのごまだれがらめ 野菜のポン酢和え だるめ汁	牛乳 かつお 糸削り かつお節 昆布 しらす干し みそ 豆腐 わかめ	米 油 でんぶ 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	586 kcal 31.3 g
21	月	麦ごはん 牛乳 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 粉かつお 豚肉 かつお節	米 麦 油 さとう 白ごま つきこんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな	574 kcal 21.7 g
22	火	ココアパン 牛乳 かぼちゃのグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ ベーコン 豚肉 豆腐	ココアパン 油 バター 小麦粉 マカロニ でんぶ	たまねぎ ホールコーン かぼちゃ にんじん はくさい こまつな	628 kcal 25.9 g
23	水	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 野菜のごま和え 呉汁	牛乳 いわしり身 鶏肉 みそ かつお節 大豆 豆腐	米 でんぶ 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
24	木	ごはん 牛乳 ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト にんじん グリンピース きゅうり りんご	649 kcal 20.5 g
25	金	スパゲッティ豆乳クリームソース 牛乳 野菜スープ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 いんげんまめ 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ エリ ンギ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ こまつな かぼちゃ	686 kcal 27.7 g
26	土	ごはん 牛乳 ヒレカツ キャベツのレモンあえ はるさめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう はるさめ ごま油	だいこん にんじん キャベツ レ モン果汁 たけのこ えのきたけ りょくとうもやし こまつな	625 kcal 28.0 g
29	火	【縦割り班給食】 生揚げの中華煮丼 ジョア ミックス揚げ ゆでブロッコリー	ジョア 豚肉 生揚げ ひよこめ 竹輪	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ブロッコリー	683 kcal 29.2 g
30	水	チャーハン 牛乳 切干大根の中華風 ミルクゼリー	牛乳 豚肉 むきえび 卵 ツナ 粉寒天 生クリーム	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが 長ねぎ ピーマン グリ ンピース 切干大根 りょくとう もやし にんじん きゅうり 黄桃 缶	613 kcal 22.7 g
31	木	黒砂糖パン 牛乳 パンプキンシチュー キャラットソースサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな コーン	581 kcal 21.6 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。

伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

◎納品の都合により食材が変更なる場合があります。

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月のアスパラガスに続いて、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♪

10月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー
(kcal)たんぱく
質
(g)

608 24.8

650 26.0