

日	曜日	10月前半献立表					令和3年度 新宿区立柏木小学校								しょくひんとおもなはたらき		
		行事 食育	のみもの 飲料	しゅしゆく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる		骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
								たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
1	金	都民の日	牛乳	深川めし	もんじゃ春巻き	ちゃんこ汁	郷土料理給食 東京都	あさり みそ 豚肉 いか とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 干しエビ チーズ	米 麦 こんにやく さとう 小麦粉 春巻きの皮	油	にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ しいたけ だいこん	697	24.4		
4	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	やさい 野菜のからしあえ		豚肉 大豆	牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	634	22.9		
5	火		牛乳	や 焼きカレーパン	コーンスープ	カラフルサラダ		豚肉 大豆 とり肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな パプリカ ブロッコリー	たまねぎ クリームコーン コーン キャベツ	647	26.2		
6	水		牛乳	ソース や 焼きそば	とうふ 豆腐のナゲット	たまご 卵スープ		豚肉 豆腐 ツナ缶 とり肉 卵	牛乳 干しエビ	中華めん 片栗粉	油	にんじん いら	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんにく はくさい あおのり	636	30.0		
7	木	東京都 食材	牛乳	ひのはらむらさん 檜原村産 まいたけと鮭の たきこみごはん	ちくさ や 干草焼き	やさい 野菜のじゃこあえ	世界の料理 トルコ	サケ 油揚げ とり肉 卵 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう	バター 油	にんじん こまつな	まいたけ ぶなしめじ たけのこ もやし ひじき	677	33.2		
8	金		ジョア	パラウ	とりの 鶏のケバブ	レンズ豆のスープ	ポテトフライ	とり肉 豚肉 レンズまめ	ジョア	米 麦 さとう じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	721	23.4		
11	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテあげ	こじる 呉汁		豚肉 大豆 みそ	牛乳	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	油	にんじん こまつな	だいこん	679	24.2		
12	火	山形県	牛乳	ごはん (つや姫)	ハタハタの からあげ	いちもにふうしる 芋煮風汁	郷土料理給食 山形県	豚肉	牛乳 ハタハタ	米 片栗粉 こんにやく さといも さとう	油	にんじん ラフランス	ごぼう 長ねぎ	658	25.3		
13	水		牛乳	むぎ 麦ごはん	ホイコーロー	はるさめちゅうが 春雨中華スープ		豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油	にんじん パプリカ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし	648	23.6		
14	木		牛乳	しん 新しょうが ごはん	さんまの塩焼き	さつまいものみそ汁		油揚げ サンマ みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 さつまいも		にんじん こまつな	しょうが えのきだけ	642	24.5		

※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。  
 10月分の給食費の引き落とし日は10月18日(月)となります。  
 ※10月23日(土)は給食提供がありません。昼食の持参をお願いします。

1回当たり平均 栄養摂取量(中学年)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン					亜鉛 mg	食塩 g
							ピタミン						
							A <sub>1</sub> gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg			
10月の平均	667	25.6	21.4	359	2.9	5.0	637	0.41	0.63	32	3.3	2.4	
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0	

10月の給食目標は『姿勢よく食べよう』です。  
 食器を持って、姿勢よく食事をしましょう。  
 給食室、給食中の様子を柏木小学校HPに掲載しています。  
 ぜひ、ご覧ください。



日曜日	10月後半献立表						令和3年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	行事食育	のみの飲物	しゅじく主 食	しゅさい主 菜	ふくさい副 菜		くだもの果物・デザート	ちきんにく血や筋肉をつくる		ほねは骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる				
					たんぱくしつ	カルシウム		たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう							
15 金		牛乳	かしうさ さつまいもパン	チリコンカン	野菜の カレーソテー	かしうさベーカリー		ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	小麦粉 さつまいも じゃがいも さとう	油	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース もやし コーン	646	25.7			
18 月	十三夜	牛乳	えだまめ 枝豆ごはん	イカのしょうが焼き	お月見汁	カボポテサラダ		イカ とり肉 卵 いんげんまめ	牛乳	米 麦 白玉粉 じゃがいも さとう	油	にんじん にかぼちゃ	しょうが えだまめ 長ねぎ コーン ひじき	657	25.7			
19 火		牛乳	わかめうどん	焼きししゃもの ユリチーリス				豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	うどん さとう さつまいも はちみつ	油	にんじん こまつな	ぶなしめじ しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく わかめ	671	30.7			
20 水		牛乳	あき 秋のカレーライス	わかめサラダ		ぶどう 食べ比べ		とり肉	牛乳	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 さとう	油	にんじん ぶどう(高尾) ヂャウ双カッ	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ もやし キャベツ わかめ	724	21.8			
21 木	伊那市	牛乳	伊那市産 りんごトースト	きのこのシチュー	ブロッコリーの サラダ	伊那市給食		とり肉 いんげんまめ	牛乳 無糖練乳	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー りんご	たまねぎ マッシュルーム しめじ maidake キャベツ	647	24.2			
22 金		牛乳	うま塩豚丼	豆腐のみそ汁		オレンジ		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉	油	にんじん レモン オレンジ	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	655	23.8			
26 火		牛乳	新米ごはん (こしひかり)	サケのホイル焼き	じゃがいものみそ汁	切り干し大根の 煮物		サケ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 さつまいも じゃがいも さとう	バター 油	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ コーン だいこん 切干し大根	656	25.4			
27 水		牛乳	新米ごはん (ゆめぴりか)	豚肉と豆腐の煮物	きんぴらごぼう	新米 食べ比べ		豆腐 豚肉	牛乳	米 こんにやく さとう	油	にんじん さやいんげん かき	長ねぎ はくさい ぶなしめじ ごぼう れんこん	694	22.2			
28 木		牛乳	新米ごはん (ミルクQueen)	サバみそ	白菜のすまし汁	ひじき煮		みそ サバ 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	米 こんにやく さとう	油	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ えのきたけ はくさい ごぼう しいたけ れんこん	656	27.0			
29 金		牛乳	新米ごはん (コウノトリ 育むお米)	メンチカツ	かきたま汁	ゆでキャベツ		豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 パン粉 小麦粉 片栗粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ 長ねぎ えのきたけ	695	26.9			

【伊那市給食】

友好提携都市の長野県伊那市からとれたての「シナノスイート」という品種のりんごをいただきます。「シナノスイート」は「ふじ」と「つがる」を親にもち、長野県を代表する品種です。甘さが強く、シャキシャキとした食感が特徴です。



【新米食べ比べ】

9月から10月にかけて各地で新米が出回ります。26日から29日にかけて、いつもと違う品種を使用します。味や食感の違いを探してみましょう。26日：新潟県産こしひかり 27日：北海道産ゆめぴりか 28日：福島県産ミルクQueen 29日：兵庫県産コウノトリを育むお米

