

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
2 金	スロッピージョー	○	豚ひき肉,大豆	コッペパン,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト	592 kcal
	洋風煮込み		ベーコン,鶏もも肉,鶏むね肉,揚げボール	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ	28.2 g
	コーンサラダ			上白糖,米ぬか油	にんじん,かぶ(葉付き),小松菜,とうもろこし,玉ねぎ,りんご	25.0 g
						2.7 g
5 月	ひじきご飯	○	真こんぶ,芽ひじき,油あげ,大豆	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,上白糖	干しいたけ,にんじん	590 kcal
	めひかりのからあげ		めひかり	米ぬか油,じゃがいもでんぶん,薄力粉		26.6 g
	なめこと生あげのみそしる		真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,ごまさは中厚けずり節,生あげ,伊那市産みそ,赤色辛みそ,八丁みそ		なめこ,大根,糸みつば	18.7 g
	かぼちゃのうま煮			三温糖	西洋かぼちゃ	2.4 g
6 火	ご飯	○		水稻穀粒(七分つき米)		618 kcal
	家常(チャーじゃん)豆腐		豚かた肉,絞豆腐,伊那市産みそ	米ぬか油,上白糖,じゃがいもでんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,白菜,干しいたけ,緑豆もやし,青ピーマン,根深ねぎ	24.4 g
	中華サラダ		わかめ	こんにゃく,白ごま,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,緑豆もやし,しょうが	25.2 g
						1.9 g
7 水	焼きカレーパン	○	豚ひき肉,レンズ豆	丸パン,米ぬか油,薄力粉,パン粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん	613 kcal
	キャベツスープ		ベーコン,鶏もも肉,鶏むね肉	米ぬか油,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	25.7 g
	リヨネズポテト		ベーコン	米ぬか油,有塩バター,じゃがいも	玉ねぎ,パセリ	26.7 g
						2.9 g
8 木 寒 露	さんまご飯	○	さんま	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,薄力粉,じゃがいもでんぶん,上白糖,白ごま	しょうが	603 kcal
	きのこ汁		真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,ごまさは中厚けずり節,木綿豆腐,淡色辛みそ,		大根,えのきたけ,まいたけ,なめこ,糸みつば	24.4 g
	もやしのごま酢あえ		油あげ	上白糖,白ごま	にら,にんじん,キャベツ,緑豆もやし	25.1 g
	二色のぶどう				ぶどう(シャインマスカット,ピオーネ)	2.2 g
9 金	しょうゆラーメン	○	豚かた肉,かたくちいわし節,かつお節,真こんぶ,なると,もみのり	ラーメン,米ぬか油,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,緑豆もやし,にら,根深ねぎ,とうもろこし	607 kcal
	大学いも			米ぬか油,さつまいも,上白糖,水あめ,黒ごま		22.3 g
	かんきつ(うんしゅうみかん)				温州みかん	19.1 g
						2.2 g
13 火	親子丼	○	鶏もも肉,鶏むね肉,真こんぶ,鶏卵	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,しらたき,上白糖	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,糸みつば	589 kcal
	もやしのピリ辛いため		豚ひき肉	米ぬか油,緑豆春雨,上白糖,ごま油,白ごま	にんにく,にんじん,玉ねぎ,緑豆もやし,にら	23.1 g
	梨(にっこり)				なし	18.7 g
						2.0 g
14 水	ご飯	○		伊那市産精白米		631 kcal
	めあじフライ		まあじ,鶏卵	米ぬか油,薄力粉,パン粉		29.0 g
	じゃがいもにとらのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,生あげ,赤色辛みそ,伊那市産みそ	じゃがいも	白菜,にら,根深ねぎ	20.0 g
	春雨サラダ			緑豆春雨,白ごま,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,緑豆もやし,きゅうり,しょうが	2.3 g
15 木	麦ご飯	○		伊那市産精白米,押麦		604 kcal
	スタミナ納豆		鶏ひき肉,挽きわり納豆	米ぬか油,上白糖	にんにく,しょうが,根深ねぎ	24.9 g
	生あげと野菜の煮物		真こんぶ,かつお節,生あげ,鶏もも肉	上白糖,こんにゃく,米ぬか油,じゃがいも	しょうが,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,さやいんげん	19.3 g
	わかめともやしのサラダ		わかめ	白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,緑豆もやし,キャベツ	2.4 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより

10月
給食目標
好き嫌いなく
食べよう



食べ物を食べるときには、まず目の前に出されたものが何であるかを確認します。
生まれてきてからこれまでの経験でどんな食べ物か予知して食事をするようになります。
食べた経験のないものはおいしいと思えるようになるまで少し時間がかかるかもしれません。
ヒトは昔から一つのものにこだわらず、住む地域や季節によってもたらされる様々なものを食べることで健康を保ち、生命をつないできました。
給食では、みなさんにできるだけいろいろな経験をしてもらいたいと考えています。
苦手なものや、今までは食べたことがなかったものにもぜひ挑戦してみましょう。

<長野県伊那市産作物>

米、もち米、なめこ、みそ、りんご(シナノゴールド)



<東京都産作物>

小松菜、しいたけ、ねぎ、キャベツ、大根、きはだまぐろミンチ

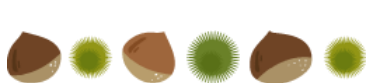


☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。

←←←

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
16金	スパゲッティ・ナポリタン	○	ベーコン,えび,ウィンナー,パルメザンチーズ	スパゲッティ,米ぬか油,有塩バター	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,青ピーマン,パセリ	598 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,上白糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,りんご	21.3 g
	かぼちゃの寒天寄せ カラメルソースかけ		調理用牛乳,系寒天	上白糖	西洋かぼちゃ	17.5 g
						2.0 g
19月	五目チャーハン	○	焼き豚,えび,鶏卵	水稻穀粒(七分つき米),押麦,米ぬか油,じゃがいもでんぶん	にんにく,しょうが,根深ねぎ,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,グリーンピース	571 kcal
	ワタンスープ		鶏もも肉,鶏むね肉	米ぬか油,ウエーブワタソ	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,白菜,根深ねぎ,チンゲン菜	24.3 g
	キャベツの中華和え			ごま油,上白糖,白ごま	ブロッコリー,キャベツ,緑豆もやし,にんじん	19.4 g
						2.7 g
20火	栗ご飯	○	真こんぶ	伊那市産精白米,もち米,栗		606 kcal
	いかメンチ		いか,鶏卵	薄力粉,じゃがいもでんぶん,米ぬか油	玉ねぎ,キャベツ,青ピーマン,にんじん	27.4 g
	庄内地域のいも煮汁		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,生あじ,豚かた肉,豚もも肉,赤色辛みそ,伊那市産みそ	こんにゃく,里いも	ごぼう,にんじん,まいたけ,根深ねぎ	19.7 g
	キャベツと油あげの ごま酢和え		油あげ	三温糖,白ごま	キャベツ,緑豆もやし,にんじん	2.2 g
21水	紅玉りんご国産小麦トースト	○		国内産小麦粉食パン,グラニュー糖,はちみつ,有塩バター	紅玉りんご	601 kcal
	ポークビーンズ		豚かた肉,金時豆,ひよこ豆	米ぬか油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,パセリ	21.0 g
	コーン入りキャベツサラダ			上白糖,米ぬか油	にんじん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,りんご	25.2 g
						2.6 g
22木	ご飯	○		伊那市産精白米		584 kcal
	かつおの角煮		戻りがつお	上白糖	しょうが	29.5 g
	呉汁		真こんぶ,ごまさは中厚けずり節,かつお節,宗田かつお節,伊那市産みそ,赤色辛みそ,大豆,油あげ,木綿豆腐	里いも	にんじん,大根,根深ねぎ,小松菜	16.4 g
	根菜のきんぴらいため		島さつまあげ	米ぬか油,つきこんにゃく,三温糖,白ごま	ごぼう,蓮根,にんじん	2.4 g
23金 霜降	すきやきうどん	○	豚かた肉,牛もも,真こんぶ	うどん,米ぬか油,しらたき,上白糖	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,白菜,根深ねぎ	597 kcal
	小松菜ともやしの ごまみそ和え		伊那市産みそ	白すりごま,白ごま,三温糖	小松菜,緑豆もやし,にんじん	21.5 g
	薯蓣(じょうよ) まんじゅう		小豆	長いも,上白糖,米粉		16.0 g
						2.2 g
26月	とり肉ときのこの カレーライス	○	鶏もも肉,鶏むね肉,チーズ	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ,にんじん,トマト	616 kcal
	オニオンドレッシング サラダ			上白糖,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	19.0 g
	洋梨(ラ・フランス)				洋梨	19.1 g
						1.7 g
27火	ご飯	○		伊那市産精白米		623 kcal
	切干大根入り卵焼き		鶏ひき肉,鶏卵	ごま油	にんにく,切干し大根,根深ねぎ,玉ねぎ	22.1 g
	わかめと大根のスープ		わかめ	米ぬか油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,緑豆もやし,大根,根深ねぎ	25.1 g
	地三鮮 (ていさんしえん)			米ぬか油,三温糖,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,なす,青ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ	2.2 g
28水	ブルゴギ井	○	豚かた肉,豚もも肉	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,はちみつ,上白糖,ごま油,じゃがいもでんぶん,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,緑豆もやし,りんご,にら	682 kcal
	かりかり油あげのサラダ		油あげ	三温糖,ごま油	小松菜,にんじん,緑豆もやし,キャベツ	22.5 g
	2年生の さつまいもチップス			米ぬか油,さつまいも		22.0 g
	柿(ひらたねなし)				柿	2.2 g
29木	かわりたぬきうどん	○	真こんぶ,かつお節,宗田かつお節,ごまさは中厚けずり節,鶏もも肉,鶏むね肉,鶏卵,おきあみ	うどん,上白糖,米ぬか油,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ,春菊	593 kcal
	八丈島産きはだ入り 手作りしゅうまい		鶏ひき肉,豚ひき肉,東京都産きはだ,木綿豆腐,鶏卵,伊那市産みそ	ごま油,上白糖,じゃがいもでんぶん,しゅうまいの皮	玉ねぎ,キャベツ,しょうが	28.6 g
	大根サラダ		ほたてが(水煮)	三温糖,ごま油	大根,緑豆もやし,きゅうり	20.3 g
	伊那市からの贈り物 ～シナノゴールド～		伊那市から贈っていただきました		りんご	2.3 g
30金	給食室で作る手作りベークル	○		強力粉,上白糖		603 kcal
	東京都産ブルーベリーの 手作りジャム			グラニュー糖	ブルーベリー,レモン	22.2 g
	コシード (スペイン風ポトフ)		ベーコン,ウィンナー,豚かた肉,鶏むね肉,ひよこ豆	米ぬか油,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	21.2 g
	さつまいもサラダ		レンズ豆	さつまいも,マヨネーズ,上白糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,りんご,玉ねぎ	1.7 g

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。



ひ はや お
陽が早く落ちるようになりました

今月 一日当たりの 平均	604 kcal 21 g 20 g 2.3 g
8～9歳 1人1回あたりの 学校給食摂取基準 (文部科学省告示第六十四号)	650 kcal 13～20 % 摂取エネルギー全体 2 g未満