令和4年

10月 こんだて

※　日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギー等の計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量は低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
3	月	○	麦ご飯　車ふと野菜のうま煮 カリカリ豆のサラダ 梨（南水）	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 真こんぶ,かつお節,大豆	七分つき米,押麦,米ぬか油, こんにゃく,じゃがいも, 三温糖,車ふ,上白糖, じゃがいもでん粉	ごぼう,にんじん,さやいんげん, きゅうり,キャベツ,南水梨	592	22.6
4	火	○	麦ご飯　あじフライ じゃがいもと生あげのみそしる 青菜のからし和え	牛乳,まあじ,鶏卵,真こんぶ, かつお節,かたくちいわし節, 生あげ,赤色辛みそ,淡色辛みそ	七分つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,パン粉, 上白糖,じゃがいも	白菜,にら,根深ねぎ,キャベツ, 小松菜,緑豆もやし,にんじん	593	28.1
5	水	○	紅玉りんご国産小麦トースト チリコンカン キャロットソースサラダ	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, 大豆,金時豆,ひよこ豆	内麦粉食パン,はちみつ, グラニュー糖,有塩バター, 米ぬか油,じゃがいも, 上白糖	伊那市産農作物(紅玉りんご,パセリ, ピーマン,きゅうり),にんにく,セロリ, 玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ, チンゲン菜,とうもろこし	609	24.5
6	木	○	伊那華の米のご飯 八丈島産キメジ入り手作りしゅうまい さつまいもと白菜のみそしる 春雨のピリ辛いため	牛乳,鶏ひき肉,キメジ,鶏卵, 真こんぶ,かつお節,さば節, 木綿どうふ,淡色辛みそ, 油あげ,豚ひき肉,赤色辛みそ	伊那市産精白米,ごま油, 上白糖,じゃがいもでん粉, しゅうまいの皮,さつまいも, 米ぬか油,緑豆春雨,白ごま	玉ねぎ,キャベツ,しょうが,白菜,大根, 小松菜,根深ねぎ,にんにく,にんじん, 緑豆もやし,にら	602	27.0
7	金	○	肉うどん 小松菜の白和え 薯蕷（じょうよ）まんじゅう	牛乳,真こんぶ,かつお節, 鶏むね肉,鶏もも肉,油あげ, かまぼこ,絹ごしどうふ,甘みそ, 芽ひじき,小豆	伊那市産農作物(長いも), うどん,米ぬか油,三温糖, じゃがいもでん粉,白ごま, つきこんにゃく,上白糖,米粉	伊那市産農作物(ほうれん草, 根深ねぎ,ぶなしめじ),干ししいたけ, にんじん,玉ねぎ,みょうが,小松菜	592	26.8
11	火	○	さんまご飯 きのこ汁 もやしのごまず和え　柿	牛乳,さんま,真こんぶ,さば節, かつお節,木綿どうふ,油あげ, 淡色辛みそ,伊那市産みそ	七分つき米,押麦,米ぬか油, 薄力粉,じゃがいもでん粉, 上白糖,白ごま	しょうが,大根,しいたけ,えのきたけ, まいたけ,なめこ,糸三つ葉,にら, にんじん,キャベツ,緑豆もやし,柿	620	25.3
12	水	○	スパゲッティ・ナポリタン （スパゲッティ・ナポリタンソース） ブロッコリーとひよこ豆のサラダ 内藤かぼちゃの寒天寄せカラメルソース	牛乳,ベーコン,鶏もも肉, 鶏むね肉,ひよこ豆,糸寒天, パルメザンチーズ	スパゲッティ,米ぬか油, 有塩バター,上白糖	伊那市産農作物(トマト,パセリ,りんご, ブロッコリー),にんにく,セロリ,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,日本かぼちゃ	595	23.9
13	木	○	伊那華の米のご飯 生あげの含め煮 さつま汁　じゃこサラダ	牛乳,生あげ,真こんぶ,かつお節, かたくちいわし節,赤色辛みそ, 淡色辛みそ,わかめ,鶏もも肉, 鶏むね肉,木綿どうふ,しらす干し	伊那市産精白米,三温糖, 米ぬか油,こんにゃく,里いも, 黒砂糖,白ごま,上白糖, ごま油	ごぼう,にんじん,大根,しいたけ, 根深ねぎ,小松菜,キャベツ	623	30.0
14	金	○	プルコギ丼（麦ご飯・具） かりかり油あげのサラダ 二色のぶどう （シナノスマイル・シャインマスカット）	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 油あげ	七分つき米,押麦,米ぬか油, 上白糖,はちみつ,ごま油, 白ごま,三温糖, じゃがいもでん粉	伊那市産農作物(根深ねぎ,きゅうり),にら, にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,りんご, 緑豆もやし,大豆もやし,キャベツ, ぶどう(シナノスマイル,シャインマスカット)	585	22.0
17	月	○	みそラーメン（中華めん・スープ） 大根サラダ ヨーグルト入りりんごケーキ	牛乳,豚ひき肉,真こんぶ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, ほたて貝,ヨーグルト,鶏卵	中華めん,ごま油,米ぬか油, 白ごま,三温糖,上白糖, 薄力粉,有塩バター,粉砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ, 緑豆もやし,干ししいたけ,根深ねぎ, にら,大根,ブラックマッペもやし, きゅうり,りんご	631	26.4
18	火	○	麦ご飯　かつおの角煮 呉汁 さつまあげと根菜のきんぴらいため	牛乳,かつお,真こんぶ,さば節, かつお節,大豆,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,油あげ, 木綿どうふ,さつまあげ	七分つき米,押麦,上白糖, 里いも,米ぬか油,白ごま, つきこんにゃく,三温糖	しょうが,にんじん,大根,根深ねぎ, 小松菜,ごぼう,蓮根,さやいんげん	595	30.8
19	水	○	スロッピージョー 洋風煮込み コーンサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆, ベーコン,鶏もも肉, 鶏むね肉	コッペパン,米ぬか油, じゃがいも,上白糖	伊那市産農作物(パセリ),にんにく, 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, セロリ,キャベツ,かぶ(葉付),小松菜, トマト,とうもろこし,りんご	577	26.8
20	木	○	三色丼（麦ご飯・いり卵・とりそぼろ・青菜） いかと里いもの煮物 もやしとわかめのサラダ 伊那市からの贈り物～シナノスイート～	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵, 真こんぶ,いか,わかめ	七分つき米,押麦,三温糖, 白ごま,米ぬか油,上白糖, 里いも,こんにゃく,ごま油	伊那市産農作物(りんご),小松菜, 大根,さやいんげん,緑豆もやし, キャベツ	631	27.8
21	金	○	伊那華の米の栗ご飯 大豆とさつまいもの甘辛あげ いわしのつみれじる　梨（新高）	牛乳,真こんぶ,大豆,鶏卵, しらす干し,まいわし, 伊那市産みそ	伊那市産精白米,もち米,栗, じゃがいもでん粉,三温糖, 米ぬか油,さつまいも, 白ごま,こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,大根, 根深ねぎ,小松菜,新高梨	606	22.9
24	月	○	ひじきご飯　豆あじのからあげ 大根と生あげのみそしる チンゲン菜とかまぼこのごま和え	牛乳,真こんぶ,芽ひじき,大豆, 油あげ,豆あじ,かつお節, 生あげ,かまぼこ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,かたくちいわし節	七分つき米,押麦,米ぬか油, つきこんにゃく,上白糖, じゃがいもでん粉,薄力粉, 白ごま	干ししいたけ,にんじん,さやいんげん, 玉ねぎ,えのきたけ,大根,小松菜, 根深ねぎ,チンゲン菜,緑豆もやし	593	29.2
25	火	○	麦ご飯 麻婆（マーボー）どうふ 中華サラダ	牛乳,豚ひき肉,八丁みそ, 赤色辛みそ,押しどうふ, わかめ	七分つき米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,こんにゃく,白ごま	にんにく,しょうが,たけのこ, 玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ, 根深ねぎ,キャベツ,緑豆もやし	581	24.8
26	水	○	海鮮あんかけ焼きそば （中華めん・海鮮あん） 大学いも 伊那市産洋梨（ラ・フランス）	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, かまぼこ,いか,えび, ほたて貝	むし中華めん,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, さつまいも,水あめ,黒ごま	伊那市産農作物(根深ねぎ,西洋梨), 干ししいたけ,にんじん,緑豆もやし, キャベツ,にら	598	21.7
27	木	○	伊那華の米のご飯　切干大根の卵焼き まいたけと小松菜のみそしる 白滝のチャプチェ	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵,真こんぶ, かつお節,かたくちいわし節, 油あげ,豚かた肉,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	伊那市産精白米,ごま油, 米ぬか油,白滝,上白糖, 白ごま	にんにく,切干し大根,根深ねぎ, 玉ねぎ,白菜,大根,まいたけ, 小松菜,にんじん,エリンギ,にら	609	28.1
28	金	○	じゃこトースト 秋のクリームシチュー 花野菜のサラダ	牛乳,しらす干し,鶏むね肉, 鶏もも肉,大手亡豆, 生クリーム	食パン,マヨネーズ, 米ぬか油,有塩バター, 薄力粉,さつまいも,上白糖	伊那市産農作物(ぶなしめじ,パセリ, カリフラワー,ブロッコリー,りんご), にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, とうもろこし,キャベツ	626	23.4
31	月	○	とり肉ときのこのカレーライス （麦ご飯・カレールー） ブロッコリーとにんじんのサラダ　りんご	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, チーズ	七分つき米,押麦,三温糖, 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,エリンギ, にんじん,トマト,ブロッコリー, キャベツ,りんご	604	19.1
						10月　一日あたりの平均	603	25.6
						8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。