

10月 献立表

今月の目標「好き嫌いをなく食べよう」

平成 24 年

新宿区西新宿小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g
2	火	ジョア	錦井 バナナ	豚肉 卵 ちりめんじゃこ ジョア	米 麦 さとう 油	ピーマン 赤ピーマン 切干大根 パナナ	600	26.5	1.3
3	水	○	フィッシュバーガー にんじんとりんごの甘煮 野菜スープ	さけ 卵 ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 バター	にんじん キャベツ りんご レモン たまねぎ にんにく	579	26.0	2.7
4	木	○	和風スパゲティ コーンサラダ	ベーコン 豚肉 のり 牛乳	スパゲティ さとう 油 オリーブ油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ キャベツ コーン	596	23.5	2.8
5	金	○	麦ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の粉がし和え けんちん汁	豚肉 粉かつお 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにやく 油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	682	28.0	2.6
9	火	○	ご飯 たまごチーズ焼き 五目豆煮 みそ汁	卵 大豆 けずり節 みそ チーズ 昆布 牛乳	米 こんにやく 油 マヨネーズ 白ごま	トマト ピーマン にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ はくさい だいこん	658	26.9	2.6
10	水	○	みそラーメン ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	豚肉 みそ 寒天 牛乳	中華めん さとう ごま油 油	にんじん にら ブロッコリー しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ	617	23.3	2.8
11	木	○	麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き きゅうりの華風漬 わかめスープ	豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま油	にんじん ピーマン たまねぎ もやし きゅうり セロリー にんにく しょうが	591	21.6	3.5
12	金	○	ドックパン ポトフ ぼりぼり大豆	ウインナー 鶏肉 大豆 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	680	28.9	3.2
15	月	○	ねぎチャーハン ジャンボ餃子 春雨スープ	卵 豚肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉 はるさめ でんぶん 油 ごま油	にら にんじん ほうれんそう 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	605	22.1	2.6
16	火	○	ご飯 めかじきの香味焼き もやしのごま酢あえ 吉野汁	めかじき みそ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 さとう こんにやく さといも でんぶん ごま	にら にんじん こまつな しょうが 長ねぎ もやし 干しいたけ だいこん	596	26.6	2.7
17	水	○	きのこうどん コールスローサラダ あべかわおさつ	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	うどん さとう さつまいも 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース 干しぶどう マーマレード レモン	491	17.2	3.5
18	木	○	麦ごはん ちくぜん煮 みそ汁	鶏肉 竹輪 けずり節 みそ わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく さといも さとう 油	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ だいこん	587	20.9	2.8
19	金	○	二色サンド じゃこサラダ 肉だんごと白菜のスープ	鶏肉 卵 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	黒砂糖食パン さとう でんぶん マーガリン 白ごま ごま油	にんじん こまつな にら キャベツ しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい イチゴジャム	538	24.5	2.7
22	月	○	麦ごはん さんまの松前煮 白菜の華風漬 いも汁	さんま 鶏肉 昆布 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ごま油	こまつな にんじん にんにく しょうが たけのこ はくさい きくらげ えのきたけ	677	25.4	2.5
23	火	○	ココアパン ポークビーンズ キャベツとリンゴのサラダ	豚肉 大豆 牛乳	ココアパン 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん トマトビュレ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	646	23.2	2.9
24	水	○	麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 しらすと野菜のおひたし	生揚げ 豚肉 しらす干し 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ	627	25.2	2.6
25	木	○	上海やきそば にぎすの唐揚げ りんご	豚肉 いか にぎす あおのり 牛乳	中華めん 小麦粉 でんぶん 油	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ りんご	562	24.7	2.7
26	金	○	パエリア ハニーサラダ ソバ・デ・アホ	鶏肉 いか 貝柱 えび ベーコン 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも はちみつ でんぶん パン粉 油 バター オリーブ油	トマト 赤ピーマン バセリ にんじん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが	622	24.1	3.2
27	土	○	カレーライス わかめサラダ 巨峰	豚肉 青大豆 わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ もやし キャベツ 巨峰	715	22.9	2.1
30	火	○	ビビンバ わかめスープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま ごま 油	にんじん こまつな ぜんまい 長ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし たまねぎ	614	24.5	2.2
31	水	○	照り焼きバーガー カラフルサラダ キャロットポタージュスープ	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	ミルクパン さとう 米 油 バター	にんじん キャベツ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	614	26.1	2.9
10月分 1日あたりの平均							614	24.4	2.7
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準							660	20.0	2.5

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



実りの秋、収穫の秋です。これからたくさんの食べ物が
旬を迎えます。給食でも新米をはじめ、サンマやさつまいも、
りんごなど秋の味覚がたくさん登場する予定です。
楽しみにしてくださいね。

「旬」とは、その食べものがたくさんとれ、一番おいしい
時期のことだよ。



今の季節は脂がのっておいしいですね。
さんまの脂にふくまれるEPAやDHAには、血の
流れを良くしたり、頭の働きを良くする働きが
あります。

サンマ



さつまいも

ホクホクと甘く、便秘を予防す
る食物せんいがたっぷり。そのまま
食べるほかお酒に加工されたり、
春雨の原料にもなっています。



くり

鮮やかな黄色の果が
たっぷり入った栗ごはんは、秋ならで
はの味覚ですね。
おいしいですが、高カロリーなので、
食べすぎには気をつけましょう。



りんご

「1日1個のりんごは医者い
らず」といわれるほど、体に良い果
物です。りんごに含まれるペクチン
には、おなかの調子をととのえてく
れる働きがあります。

