令和3年

10月 こんだて

西新宿小学校

実施日 日	曜	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)
1	金	牛乳　ご飯 いかのチリソースかけ わかめと大根のスープ　もやしサラダ	牛乳,いか,木綿どうふ, わかめ	精白米,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,ごま油, 白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ, にんじん,玉ねぎ,大根, 緑豆もやし,小松菜	602	21.7
4	月	牛乳　ご飯 伊那市産内藤かぼちゃのコロッケ かぶと焼きふのみそしる 白菜のゆずしょうゆ和え	牛乳,豚ひき肉,ひよこ豆, おから,チーズ,鶏卵,真昆布, かつお節,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉, パン粉,焼きふ	玉ねぎ,にんじん,内藤かぼちゃ, えのきたけ,かぶ(葉付),根深ねぎ, 白菜,ほうれん草,ゆず	699	24.1
5	火	牛乳　ご飯 八丈島産ムロア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,ムロアジ, 木綿どうふ,淡色辛みそ, 真昆布,かつお節,油あげ, 赤色辛みそ,豚ひき肉,鶏卵	精白米,じゃがいもでん粉, ごま油,上白糖,さつまいも, しゅうまいの皮,米ぬか油, 緑豆春雨,白ごま	たまねぎ,キャベツ,しょうが,にら, 白菜,大根,小松菜,根深ねぎ, にんにく,にんじん,緑豆もやし	638	26.3
6	水	牛乳　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,真昆布, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, ほたて貝柱,ヨーグルト,鶏卵	冷凍ラーメン,ごま油,薄力粉, 米ぬか油,白ごま,三温糖, 上白糖,有塩バター,粉砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ,根深ねぎ, にら,大根,きゅうり,りんご	652	25.7
7	木	牛乳　三色丼(ご飯、具) いかと里いもの煮物 もやしとわかめのサラダ	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵, 真昆布,いか,わかめ	精白米,押麦,三温糖, 米ぬか油,上白糖,里いも, こんにゃく,白ごま,ごま油	小松菜,大根,さやいんげん, 緑豆もやし,キャベツ	643	28.1
8	金	牛乳　栗ご飯 ごぼうと大豆の甘辛あげ いわしのつみれ汁　梨(南水)	牛乳,真昆布,大豆,いわし, ちりめんじゃこ,鶏卵, 赤色辛みそ	精白米,もち米,栗,こんにゃく, じゃがいもでん粉,米ぬか油, 上白糖,白ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,大根, 根深ねぎ,小松菜,梨	631	25.2
11	月	牛乳　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,真昆布, かつお節,油あげ,豚かた肉, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,ごま油,米ぬか油, 上白糖,白滝,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	658	28.4
12	火	牛乳　シナモンりんごトースト 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,白いんげん豆, ひよこ豆	食パン,グラニュー糖, はちみつ,有塩バター, 米ぬか油,じゃがいも,上白糖	紅玉りんご,にんにく,セロリ,玉ねぎ, にんじん,トマト,パセリ,キャベツ, 赤パプリカ,チンゲン菜,とうもろこし	658	24.4
13	水	牛乳　豚キムチ丼(ご飯、具) キャベツとりんごのサラダ 柿(平たねなし)	牛乳,豚かた肉,押しどうふ, 真昆布	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ,玉ねぎ, にんじん,白菜キムチ,白菜,キャベツ, 緑豆もやし,にら,かぶ(葉付),りんご,柿	608	20.7
14	木	牛乳　シーフードトマトスパゲッティ (スパゲッティ、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かけ	牛乳,ベーコン,えび,いか, あさり,粉チーズ,ひよこ豆, 八丈島産糸寒天	米ぬか油,スパゲッティ, 有塩バター,上白糖	にんにく,玉ねぎ,トマト,パセリ, にんじん,ブロッコリー,キャベツ, りんご,内藤かぼちゃ	611	23.7
15	金	牛乳　ひじきご飯　豆あじのからあげ 大根と生あげのみそしる チンゲン菜とちくわのごま和え	牛乳,真昆布,ひじき,油あげ, 大豆,豆あじ,かつお節, 生あげ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,焼き竹輪	精白米,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	618	26.7
18	月	牛乳　肉うどん 小松菜の白和え 薯蕷(じょうよ)まんじゅう	牛乳,真昆布,かつお節, 鶏むね肉,油あげ,かまぼこ, 絹ごしどうふ,甘みそ,ひじき, 小豆	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,長いも,上白糖	干ししいたけ,にんじん,玉ねぎ, 根深ねぎ,小松菜,ぶなしめじ	614	26.7
19	火	牛乳　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	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ, マッシュルーム,トマト,セロリ, キャベツ,かぶ(葉付),小松菜, とうもろこし,りんご	616	26.8
20	水	牛乳　ご飯 じゃがいものそぼろ煮 わかめとじゃこのサラダ	牛乳,豚ひき肉,真昆布, かつお節,わかめ, ちりめんじゃこ	精白米,米ぬか油,上白糖, じゃがいも,じゃがいもでん 粉,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,さやいんげん,小松菜, キャベツ	623	22.7
21	木	牛乳　とり肉ときのこのカレーライス ブロッコリーとにんじんのサラダ 伊那市からの贈り物～シナノゴールド～	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, チーズ	精白米,押麦,米ぬか油, さつまいも,三温糖,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, マッシュルーム,しめじ,エリンギ, にんじん,グリーンアスパラガス, ブロッコリー,キャベツ,りんご	671	19.1
22	金	牛乳　さんまご飯 きのこじる　もやしごま酢あえ 柿	牛乳,さんま,真昆布, かつお節,木綿どうふ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ, 油あげ	精白米,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,糸みつば,にら, にんじん,キャベツ,緑豆もやし,柿	678	25.6
25	月	牛乳　麦ご飯 麻婆どうふ(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	精白米,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, にんじん,干ししいたけ,根深ねぎ, 玉ねぎ,キャベツ,緑豆もやし	600	23.5
26	火	牛乳　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,ちりめんじゃこ, 鶏むね肉,白いんげん豆, 生クリーム	食パン,マヨネーズ,薄力粉, 米ぬか油,有塩バター, さつまいも,上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,とうもろこし,パセリ, カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ, りんご	663	24.2
27	水	牛乳　海鮮あんかけ焼きそば 大学いも 柿(庄内)	牛乳,豚かた肉,かまぼこ, いか,えび,ほたて貝柱	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	干ししいたけ,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ,にら,柿	653	20.5
28	木	牛乳　ご飯　生あげの含め煮 豚汁 じゃこサラダ	牛乳,生あげ,真昆布,わかめ, かつお節,豚かた肉, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, 木綿どうふ,ちりめんじゃこ	精白米,三温糖,米ぬか油, こんにゃく,さつまいも, 白ごま,上白糖,ごま油	ごぼう,にんじん,大根,玉ねぎ, 根深ねぎ,小松菜,キャベツ	698	31.2
29	金	牛乳　ご飯 家常どうふ(チャージャンどうふ) わかめサラダ　りんご	牛乳,豚かた肉,押しどうふ, 赤色辛みそ,わかめ	精白米,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,ごま油, 白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干ししいたけ,木耳,緑豆もやし,白菜, ピーマン,根深ねぎ,きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,りんご	651	22.5
					10月　一日あたりの平均	642	24.7
					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。
https://www.shinjuku.ed.jp/es-nishishinjuku/index.html