



# October 10月 こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)  
神無月：神の月の意味。

※ 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が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

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	
1 火	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		607 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	25.3 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, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	19.7 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
2 水	国産小麦の紅玉りんごトースト	○		食パン, グラニュー糖, はちみつ, 有塩バター	紅玉りんご	598 kcal
	ポークビーンズ		豚かた肉, ひよこ豆	米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	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	20.5 g
	コーン入りキャベツサラダ			上白糖, 米ぬか油	にんにく, キャベツ, どうもろこし, 玉ねぎ, りんご	25.2 g
3 木	ご飯	○		伊那市産精白米		624 kcal
	あじフライ		まあじ, 鶏卵	米ぬか油, 薄力粉, パン粉		28.1 g
	じゃがいもにらのみそしる		真こんぶ, かつお節, たたくちいわし節, 生あげ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	じゃがいも	白菜, にら, 根深ねぎ	19.5 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
4 金	五目チャーハン	○	焼き豚, えび, 鶏卵	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, じゃがいもでん粉	にんにく, しょうが, 根深ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, グリンピース	598 kcal
	とり肉ととうふだんごのスープ		鶏もも肉, 絹ごし豆腐	白玉粉, ごま油	にんにく, 干しいたけ, にんじん, えのきたけ, 白菜, 小松菜	23.1 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	19.5 g
						2.7 g
7 月	焼きカレーパン	○	豚ひき肉, レンズ豆	ミルクパン, 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	589 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	24.7 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	米ぬか油, 有塩バター, じゃがいも	玉ねぎ, パセリ	26.3 g
						2.8 g
8 火 寒露	さんまご飯	○	さんま	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 薄力粉, 上白糖, 白ごま, じゃがいもでん粉	しょうが	609 kcal
	きのこ汁		真こんぶ, かつお節, さば節, 木綿豆腐, 淡色辛みそ, 伊那市産みそ		大根, しいたけ, えのきたけ, まいたけ, なめこ, 糸みつば	25.2 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	25.6 g
	ぶどう (伊那市産ナイアガラ)				ぶどう	2.3 g
9 水	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	660 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, どうもろこし, りんご	23.2 g
	かぼちゃのケーキ		牛乳, 鶏卵	薄力粉, 上白糖, 有塩バター, かぼちゃの種	西洋かぼちゃ, 干しぶどう	22.0 g
10 木	ご飯	○		伊那市産精白米		614 kcal
	生あげの含め煮		生あげ	三温糖		29.2 g
	さつま汁		真こんぶ, かつお節, たたくちいわし節, 鶏もも肉, 鶏むね肉, 赤色辛みそ, 伊那市産みそ, 木綿豆腐	米ぬか油, こんにゃく, 里いも, 黒砂糖	ごぼう, にんじん, 大根, しいたけ, 根深ねぎ	21.8 g
	じゃこサラダ		わかめ, しらす干し	白ごま, 上白糖, ごま油	にんじん, 小松菜, キャベツ	2.6 g
11 金	親子丼	○	鶏もも肉, 鶏むね肉, 真こんぶ, 鶏卵	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 白滝, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 糸みつば	593 kcal
	春雨のピリ辛いため		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	23.2 g
	伊那市産梨(南水)				なし	19.1 g
15 火	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, 白滝, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, 白菜, 根深ねぎ	596 kcal
	小松菜ともやしのごまみそ和え		淡色辛みそ	白すりごま, 白ごま, 上白糖	小松菜, 緑豆もやし, にんじん	21.6 g
	薯蕷(じゃようよ)		小豆	なかいも, 上白糖, 米粉		16.0 g
	まんじゅう					2.2 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



ヒトは昔から一つのものにこだわらずに、住む地域によって、また季節によって色々なものを食べて生命をつないできました。たくさんの種類の食べ物から栄養素をとることで飢餓や病気から身を守ることにもつながり、食事の楽しみも広がります。給食には多様な食材が登場します。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、なめこ、ぶどう(ナイアガラ)、梨(南水)、りんご(秋映)、みそ

### <東京都産作物>

小松菜、しいたけ、ねぎ、トビウオ入りきつまあげ、トビウオ

☆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。



◇給食試食会◇  
10/18(金)  
3階ランチルーム  
申込締切10/9(水)



# 10月 こんだてひょう (後半)

※ 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が低く算出されています。

2024年 10月



神無月：全国の神々が出雲大社に集まり、各地の神々が留守になるという説などもある。

## School lunch Letter (2nd half)

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー	
			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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
16 水	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		598 kcal	
	西湖(シーホー) 豆腐			豚ひき肉, 木綿豆腐	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 根深ねぎ, にはら	25.9 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	21.5 g
							2.2 g
17 木	麦ご飯	○		伊那市産精白米, 押麦		586 kcal	
	かつおの角煮			戻りがつお	上白糖	しょうが	30.3 g
	呉汁			真ごんぶ, さば節, 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	16.6 g
	根菜のきんぴらいため			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
18 金	とり肉ときのこのカレーライス	○		七分つき米, 押麦, 米ぬか油, じゃがいも, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, エリンギ, トマト	629 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, とうもろこし, 玉ねぎ	19.1 g
	伊那市産りんご(秋映)					りんご	19.8 g
							1.7 g
21 月	粟ご飯	○		真ごんぶ	伊那市産精白米, もち米, 粟	610 kcal	
	いかメンチ			いか(すり身, みじん), 鶏卵	薄力粉, じゃがいもでん粉, 米ぬか油	玉ねぎ, キャベツ, 青ピーマン, にんじん	28.2 g
	庄内地域のいも煮汁			真ごんぶ, かつお節, かつお節, たくちいわし節, 生あげ, 豚かた肉, 豚もも肉, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	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
22 火	ひじきご飯	○		真ごんぶ, 芽ひじき, 油あげ, 大豆	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 上白糖	596 kcal	
	めひかりのからあげ			めひかり	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉		27.3 g
	なめこと生あげのみそする			真ごんぶ, かつお節, ムロアジ厚削り, 生あげ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ハ丁みそ		なめこ, 大根, 糸みつば	19.1 g
	かぼちゃのうま煮				三温糖	西洋かぼちゃ	2.3 g
23 水 霜降	スロッピージョー	○		豚ひき肉, 大豆	コッペパン, 米ぬか油	585 kcal	
	洋風煮込み			ベーコン, 鶏もも肉, 鶏むね肉	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, パセリ	28.0 g
	コーンサラダ				上白糖, 米ぬか油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ	24.9 g
						にんじん, かぶ(葉つき), 小松菜, とうもろこし, 玉ねぎ, りんご	2.5 g
24 木	ご飯	○		七分つき米		628 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	22.2 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	25.6 g
	地三鮮(ていさんせん)				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
25 金	しょうゆラーメン	○		豚かた肉, たくちいわし節, かつお節, 真ごんぶ, なた, もみのり	中華めん, 米ぬか油, ごま油, じゃがいもでん粉	599 kcal	
	大学いも				米ぬか油, さつまいも, 上白糖, 水あめ, 黒ごま		21.8 g
	りんご					りんご	19.2 g
							2.2 g
28 月	胚芽米入りご飯	○		七分つき米, はい芽米		593 kcal	
	肉豆腐			豚かた肉, 豚もも肉, 真ごんぶ, かつお節, 焼き豆腐	米ぬか油, 白滝, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, 根深ねぎ, さやいんげん	25.1 g
	ごま油香のりふりかけ			もみのり	ごま油, 上白糖, 白ごま	にんにく	21.4 g
	切干大根のごま酢和え				白ごま, 米ぬか油, ごま油, 三温糖	切干し大根, 緑豆もやし, きゅうり, にんじん, えのきたけ	2.1 g
29 火	ブルコギ丼	○		豚かた肉	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, はちみつ, 上白糖, ごま油, じゃがいもでん粉, 白ごま	605 kcal	
	かりかり油あげのサラダ			油あげ	三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 緑豆もやし, りんご, にはら	21.8 g
	柿(ひらたねなし)					小松菜, にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	20.4 g
						柿	2.1 g
30 水	じゃこトースト	○		しらす干し	食パン, マヨネーズ	603 kcal	
	秋のクリームシチュー			牛乳, 鶏むね肉, 鶏もも肉, 大手亡豆, 生クリーム	米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, さつまいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, とうもろこし, パセリ	22.0 g
	花野菜のサラダ				上白糖	にんじん, カリフラワー, フロッコリー, キャベツ, 玉ねぎ, りんご	28.1 g
							2.7 g
31 木	かわりたぬきうどん	○		真ごんぶ, かつお節, さば節, 鶏もも肉, 鶏むね肉, 鶏卵, さくらえび	うどん, 上白糖, 米ぬか油, 薄力粉	603 kcal	
	八丈島産トビウオ入り手作りしゅうまい			鶏ひき肉, 飛び魚, 木綿豆腐, 鶏卵, 伊那市産みそ	ごま油, 上白糖, じゃがいもでん粉, しゅうまいの皮	干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, 根深ねぎ, 春菊	29.7 g
	大根サラダ			帆立貝	三温糖, ごま油	玉ねぎ, キャベツ, しょうが	20.0 g
	伊那市からの贈り物～シナノスイート～			伊那市から贈っていただきました		りんご	2.3 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。



陽が早く落ちるようになりました

