



# 10月給食こんだて表



令和2年

新宿区立落合第一小学校

※東京都産の食材には下線を引いています。

| 実施日                                           | 飲<br>み<br>物 | 献 立 名                                      | 材 料 名                             |                                              |                                                                                  | エネルギー<br>(kcal)            | ひとこと                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |             |                                            | 血や筋肉のもとになるもの                      | 熱や力のもとになるもの                                  | 体の調子をよくするもの                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 木                                           |             | 十五夜炊き込みご飯<br>焼きししゃも 吉野汁<br>お月見団子           | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>大豆 ししゃも 豆腐          | 米 もち米 油 さとう<br>さといも こんにやく<br>でんぶん 白玉粉        | にんじん 干しいたけ しめじ<br>だいこん 長ねぎ <u>こまつな</u>                                           | 613<br>27.2                | 【十五夜】<br>1日は十五夜<br>です。この時<br>期は明るく美<br>しい月が見ら<br>れます。お団<br>子をお供えて<br>五穀豊穡に感<br>謝をします。丸<br>い形は縁起が<br>いいということで、お<br>団子を食べる<br>ことは健康や<br>幸せになると<br>考えられてい<br>ました。給食<br>はみたらし味<br>のお月見団<br>子です。                       |
| 2 金                                           |             | 変わり3色丼<br>みだくさん汁<br>つぶつぶオレンジゼリー            | 牛乳 油揚げ 卵 さけ<br>豆腐 みそ 寒天           | 米 麦 さとう<br>油 じゃがいも                           | にんじん だいこん たまねぎ<br>長ねぎ オレンジジュース みかん                                               | 637<br>26.4                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 5 月                                           |             | ごはん<br>いかの竜田揚げ 野菜のごま酢浸し<br>豆ふとこまつなのみそ汁     | 牛乳 いか 油揚げ みそ                      | 米 麦 油 でんぶん<br>小麦粉 さとう ごま                     | しょうが にんじん もやし <u>こまつな</u><br>キャベツ だいこん 長ねぎ                                       | 619<br>26.3                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 6 火                                           |             | ごはん<br>さんまのぼうぼう焼き おかかあえ<br>ざくざく汁           | 牛乳 さんま みそ<br>けずり節 とり肉 豆腐          | 米 麦 パン粉 でんぶん<br>さとう さといも こんにやく               | 長ねぎ ごぼう しょうが にんじん<br>キャベツ <u>こまつな</u><br>干しいたけ だいこん                              | 635<br>25.2                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 水                                           |             | ピザサンド<br>秋色ポトフ<br>フルーツヨーグルト                | 牛乳 ベーコン チーズ<br>とり肉 白いんげん<br>ヨーグルト | コッペパン 油 じゃがいも<br>さつまいも さとう                   | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン しょうが にんじん しめじ<br>キャベツ コーン りんご みかん                      | 606<br>23.2                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 8 木                                           |             | 豚おろし丼<br>大豆とじゃがいもの青のりかけ<br>白菜と大根のみそ汁       | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>じゃこ あおのり<br>生揚げ みそ   | 米 麦 ごま油 こんにやく<br>さとう 油                       | にんにく にんじん たまねぎ<br>だいこん 長ねぎ 万能ねぎ<br>はくさい <u>こまつな</u>                              | 703<br>29.9                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 9 金                                           |             | じゃがいも入りやきそば<br>青菜とかんぴょうの和え物<br>いちごジャムの蒸しパン | 牛乳 とり肉<br>あおのり 豆乳                 | じゃがいも 油<br>むし中華めん さとう<br>ごま 小麦粉              | にんにく にんじん 干しいたけ<br>キャベツ <u>こまつな</u> もやし<br>かんぴょう いちごジャム                          | 604<br>19.6                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 12 月                                          |             | 五穀ごはん<br>四川豆腐<br>じゃこサラダ                    | 牛乳 あずき 大豆<br>ぶた肉 豆腐 じゃこ           | 米 もち米 麦 きび<br>油 さとう でんぶん<br>ごま油 ごま           | にんにく しょうが たけのこ<br>にんじん 干しいたけ 長ねぎ<br>にら <u>こまつな</u> キャベツ                          | 616<br>29.1                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 13 火                                          |             | ごはん<br>下仁田コロッケ お浸し<br>ねぎとこんにやくのみそ汁         | 牛乳 とり肉 豆腐 みそ                      | 米 麦 油 ポテトフレーク<br>じゃがいも さといも<br>小麦粉 パン粉 こんにやく | 長ねぎ にんじん しめじ<br><u>こまつな</u> キャベツ ごぼう                                             | 620<br>20.1                | 《郷土料理で<br>日本一周》<br>今月から都道<br>府県の郷土<br>料理が給食<br>に登場しま<br>す。今月は<br>6日：福島県<br>9日：栃木県<br>13日：群馬県<br>23日：岐阜県<br>27日：愛知県<br>です。県外へ<br>の移動が制<br>限され、なか<br>なか遠出がで<br>きない日が続<br>きました。給<br>食で旅行気<br>分を味わって<br>ほしいと思い<br>ます。 |
| 14 水                                          |             | 五目あんかけ麺<br>バリバリサラダ<br>かき                   | 牛乳 とり肉                            | むし中華めん さとう<br>でんぶん ごま油<br>ワンタンの皮             | にんにく 干しいたけ にんじん<br>たけのこ たまねぎ もやし<br>キャベツ にら コーン りんご かき                           | 601<br>19.7                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 15 木                                          |             | ごはん<br>さばの韓国焼き ナムル<br>トックスープ               | 牛乳 さば とり肉 わかめ                     | 米 麦 さとう ごま<br>ごま油 油 トック                      | にんにく しょうが 長ねぎ もやし<br>切干し大根 にんじん <u>こまつな</u><br>はくさい だいこん                         | 626<br>26.0                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 16 金                                          |             | アップルシナモンパン<br>ポークビーンズ<br>カラフルサラダ           | 牛乳 ぶた肉 大豆                         | 丸パン バター はちみつ<br>グラニュー糖 小麦粉<br>油 じゃがいも さとう    | りんご レモン にんにく セロリー<br>たまねぎ にんじん しょうが<br>マッシュルーム <u>こまつな</u> もやし<br>キャベツ 赤ピーマン コーン | 609<br>20.9                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 19 月                                          |             | ごはん おかかふりかけ<br>肉じゃがが煮<br>野菜の酢味噌あえ          | 牛乳 じゃこ 粉かつお<br>ぶた肉 みそ 大豆          | 米 麦 ごま さとう<br>油 こんにやく<br>じゃがいも               | にんじん たまねぎ グリンピース<br>もやし キャベツ <u>こまつな</u>                                         | 606<br>21.9                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 20 火                                          |             | ごはん 鮭のごまだれかけ<br>じゃがいものきんぴら<br>けんちん汁        | 牛乳 さけ みそ<br>とり肉 豆腐                | 米 麦 ごま油 ごま<br>さとう 油 じゃがいも<br>こんにやく さといも      | しょうが 長ねぎ にんじん<br>さやいんげん ごぼう<br>だいこん <u>こまつな</u>                                  | 644<br>28.2                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 21 水                                          |             | 森のきのこのカレーライス<br>わかめサラダ<br>りんご              | 牛乳 とり肉 わかめ                        | 米 麦 油 小麦粉<br>じゃがいも さとう ごま油                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>りんご しめじ えのきたけ<br>もやし キャベツ にんじん                                 | 625<br>19.8                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 22 木                                          |             | もみじごはん<br>めかぶ入りと風卵焼き<br>さつまいもの赤だし味噌汁       | 牛乳 油揚げ とり肉<br>卵 豆腐 めかぶ みそ         | 米 麦 さとう ごま<br>油 こんにやく さつまいも                  | にんじん しょうが ごぼう<br>だいこん たまねぎ 長ねぎ                                                   | 643<br>26.4                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 23 金                                          |             | ごはん<br>けいちゃん焼き 磯香あえ<br>すまし汁                | 牛乳 とり肉 みそ<br>刻みりの 豆腐              | 米 麦 油 ごま油 さとう                                | <u>キャベツ</u> たまねぎ にんじん<br><u>こまつな</u> えのきたけ 長ねぎ                                   | 599<br>23.9                | 【十三夜】<br>29日は十三<br>夜です。十三<br>夜は十五夜<br>の約1ヶ月後<br>にあることから<br>「後の月」とも<br>呼ばれます。<br>栗や豆の収<br>穫時期で「栗<br>名月」「豆名<br>月」とも言い<br>ます。給食で<br>は、28日に栗<br>と大豆の入っ<br>た十三夜炊き<br>込みごはんデ<br>す。                                      |
| 26 月                                          |             | ごはん<br>秋野菜の甘酢あんかけ<br>五目スープ                 | 牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉                     | 米 麦 油 でんぶん<br>ごま油 さつまいも<br>三温糖 マロニー          | たまねぎ にんじん ピーマン<br>れんこん たけのこ 干しいたけ<br>もやし 長ねぎ ほうれんそう                              | 660<br>18.8                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 27 火                                          |             | きしめん<br>キャベツのからしあえ<br>五平餅                  | 牛乳 ぶた肉 油揚げ<br>かまぼこ 花かつお みそ        | きしめん さとう でんぶん<br>米 もち米 ごま                    | 干しいたけ にんじん 長ねぎ<br><u>こまつな</u> キャベツ もやし                                           | 612<br>22.7                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 28 水                                          |             | 十三夜炊き込みご飯<br>豆あじのから揚げ 即席漬け<br>お月見団子汁       | 牛乳 大豆 豆あじ とり肉                     | 米 もち米 むき栗 さとう<br>油 でんぶん 小麦粉<br>しらたま 油        | にんじん 干しいたけ キャベツ<br>だいこん しょうが たまねぎ<br><u>こまつな</u> 長ねぎ                             | 601<br>23.2                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 29 木                                          |             | 鶏肉と野菜のうま煮丼<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 とり肉 メルルース<br>あおのり 生揚げ みそ       | 米 麦 油 こんにやく<br>さとう でんぶん<br>マヨネーズ じゃがいも       | しょうが ごぼう たまねぎ<br>キャベツ にんじん 長ねぎ <u>こまつな</u>                                       | 635<br>28.0                |                                                                                                                                                                                                                   |
| 30 金                                          |             | とりごぼうピラフ<br>野菜スープ<br>かぼちゃプリン               | 牛乳 とり肉 白いんげん<br>卵 豆乳              | 米 麦 油<br>じゃがいも さとう                           | ごぼう マッシュルームピーマン<br>コーン セロリー たまねぎ にんにく<br><u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> かぼちゃ            | 599<br>20.7                |                                                                                                                                                                                                                   |
| ◎感染症対策や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 |             |                                            |                                   |                                              |                                                                                  | 10月分 一日あたりの平均              | 623<br>24.0                                                                                                                                                                                                       |
|                                               |             |                                            |                                   |                                              |                                                                                  | 3・4学年 1人1回当たりの<br>学校給食摂取基準 | 650<br>26.0                                                                                                                                                                                                       |

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすいい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の 野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

