



10月給食こんだて表



令和3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	飲食物	献立名	材 料 名			エネルギー (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 金		高菜めし 太平燕 わらびもち	牛乳 卵 ぶた肉 えび かまぼこ きな粉	米 麦 ごま油 さとう ごま油 ラード はるさめ 米粉 三温糖 黒砂糖	たかな漬 しょうが <u>にんじん</u> きくらげ キャベツ 万能ねぎ	620 20.5	【アップル シナモン パン】 5日のアップ ルシナモン パンでは、 「紅玉」とい うりんごを使 います。紅 玉は昔から ある品種で 酸味が強い ことが特徴 です。アップ ルパイや ジャムなど の加熱調理 に向いてい ます。給食 でもジャム のように煮 て使いま す。 【十三夜】 18日は十三 夜です。十 五夜の次に 月が美しい と言われて います。「後 の月」とも呼 ばれていま す。十五夜 を芋名月と 言うのに対 し、十三夜 は栗名月や 豆名月と言 います。給 食では豆や 栗の入った 十三夜炊き 込みご飯に しました。 【伊那市の りんご】 新宿区の友 好都市であ る長野県伊 那市からりん ごが毎年 届きます。 このりんご は、とても甘 く、子どもた ちからも大 人気です。 今年も甘い りんごを味 わってしま いと思いま す。	
4 月		ごはん いわしのかばやき 野菜の塩昆布和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 塩昆布 みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん もやし たまねぎ <u>こまつな</u>	660 25.0		
5 火		アップルシナモンパン 白いんげん豆のクリームシュー れんこんサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 生クリーム	コッペパン バター 油 はちみつ グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	りんご レモン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロccoli キャベツ もやし れんこん	657 24.6		
6 水		ガバオ 野菜スープ なし	牛乳 とり肉 ひよこめ	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ 赤ピーマン パジル にんじん セロリー キャベツ <u>こまつな</u> なし	621 21.8		
7 木		ごはん いかのかりん揚げ 野菜のごま酢浸し 里芋とこんにやくのみそ汁	牛乳 いか とり肉 生揚げ みそ	米 麦 油 でんぶん さとう ごま こんにやく さといも	しょうが にんじん もやし <u>こまつな</u> キャベツ 干しいたけ ごぼう だいこん 万能ねぎ	618 26.9		
8 金		もみじごはん めかぶ入り和風卵焼き さつまいもの赤だし味噌汁	牛乳 油揚げ とり肉 卵 豆ふ めかぶ みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく さつまいも	<u>にんじん</u> しょうが ごぼう だいこん たまねぎ <u>長ねぎ</u>	650 27.7		
11 月		五目あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ ごろっとぶどうゼリー	牛乳 とり肉 大豆 じゃこ あおのり 寒天	中華めん さとう でんぶん ごま油 油 じゃがいも	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら ぶどうジュース ぶどう	685 26.0		
12 火		ごはん 手作りえびしゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 干しえび えび 豆ふ わかめ	米 麦 さとう でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ 油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし <u>こまつな</u> 長ねぎ	618 23.3		
13 水		ごはん かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃがが煮 切り干し大根の和え物	牛乳 じゃこ けずり節 塩昆布 ぶた肉 ツナ	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ 切干し大根 キャベツ <u>こまつな</u>	613 22.8		
14 木		胚芽パン 鮭フライ 野菜サラダ 青菜のスープ	牛乳 さけ 豆ふ	胚芽パン 油 小麦粉 パン粉 さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ りんご にんにく えのきたけ チンゲンサイ	612 30.2		
15 金		きんぴらおこわ 生揚げのごまみそがけ とびうおのつみれ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 生揚げ みそ とびうおすり身 豆ふ	米 もち米 油 さとう こんにやく ごま油 ごま でんぶん	しょうが <u>にんじん</u> ごぼう さやいんげん <u>長ねぎ</u> 干しいたけ だいこん <u>こまつな</u>	600 28.1		
18 月		十三夜炊き込みご飯 豆あじのから揚げ 即席漬け お月見団子汁	牛乳 とり肉 大豆 豆あじ とり肉 卵	米 もち米 粟 さとう 油 でんぶん 小麦粉 しらたま	にんじん 干しいたけ キャベツ だいこん しょうが にら 長ねぎ	622 28.3		
19 火		おっきりこみ じゃこ和え 大学いも	牛乳 ぶた肉 油揚げ じゃこ	ほうとう 油 さといも ごま油 さとう さつまいも 水あめ ごま	にんじん はくさい 干しいたけ 長ねぎ <u>こまつな</u> キャベツ	696 24.5		
20 水		雑穀カレーライス キャベツサラダ かき	牛乳 とり肉	米 麦 きび 黒米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト キャベツ もやし かき	678 18.4		
21 木		変わり3色丼 根菜たっぷり豚汁 伊那市のりんご	牛乳 油揚げ 卵 さけ ぶた肉 みそ	米 麦 さとう 油 ごま油 こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん しめじ 長ねぎ りんご	655 26.1		
22 金		ごはん めかじきのにんにくみそ焼き ひじき煮 のっぺい汁	牛乳 めかじき みそ ひじき 大豆 油揚げ とり肉 豆ふ	米 麦 さとう 油 こんにやく でんぶん じゃがいも	にんにく ごぼう 干しいたけ <u>にんじん</u> れんこん だいこん <u>長ねぎ</u> <u>こまつな</u>	597 26.2		
25 月		ごはん とうふいりふわふわハンバーグ コーンサラダ ジュリアンスープ	牛乳 豆ふ ぶた肉 卵	米 麦 パン粉 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン りんご にんにく セロリー	653 24.7		
26 火		パンクキンパン 秋色ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 白いんげん豆 とり肉 ヨーグルト	パンクキンパン 油 さとう じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ 黄桃 みかん	604 23.6		
27 水		ごはん 家常豆ふ 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ 海藻ミックス	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ <u>こまつな</u>	621 24.4		
28 木		ごはん さばの香味焼き 野菜のおかかあえ みだくさん汁	牛乳 さば みそ けずり節 豆ふ	米 麦 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ	600 26.9		
29 金		きのこのペペロンチーノ レンズ豆のスープ スイートパンプキン	牛乳 ベーコン レンズまめ ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油 油 さつまいも 甘納豆 バター さとう	とうがらし にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム <u>にんじん</u> トマトピューレ トマト パセリ かぼちゃ	610 23.7		
◎学校行事や食材料費、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		633 25.0
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650 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。2021年の十五夜は9月21日でした。十三夜は10月18日です。

