

東京都立落合第一小学校  
 東京都立落合第一小学校  
 ※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月		ごはん 手作りなめたけ 高野豆腐と野菜のうま煮 キャベツのじゃこ和え	牛乳 とり肉 高野豆腐 じゃこ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま油	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ <b>こまつな</b>	587	25.7	
4	火		みそラーメン ひじきのぴりっとサラダ 秋のフルーツヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 レバー みそ ひじき ツナ ヨーグルト	中華めん ごま油 油 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン りんご シャインマスカット なし レーズン	607	25.9	
5	水		豚たま丼 しらすと野菜のおひたし キャベツとじゃがいもの味噌汁 伊那市のりんご(秋映)	牛乳 ぶた肉 卵 のり しらす干し みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし <b>こまつな</b> えのきたけ キャベツ りんご	637	25.8	
6	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 生揚げ	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 <b>こまつな</b> だいこん たまねぎ	592	29.1	
7	金		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 大豆 豆あじ とり肉 卵	米 もち米 むぎ粟 さとう 油 でんぷん 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	625	29.4	
11	火		ごはん 鶏肉のんにくみそ焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 豆ふ	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま	にんにく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん <b>こまつな</b>	575	29.5	
12	水		アップルシナモンロールパン(紅玉) ポークビーンズ キャベツサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 小麦粉 じゃがいも さとう	りんご レモン にんにく セロリ たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム キャベツ もやし	584	21.2	
13	木		ごはん いわしのかばやき 磯香あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし のり 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ <b>こまつな</b> たまねぎ	632	28.1	
14	金		ごはん 八宝菜 じゃがいもの中華風ごま和え 伊那市のなし(南水)	牛乳 ぶた肉 いか えび ハム	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも すりごま	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり なし	597	27.1	
17	月		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 三温糖 黒砂糖	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ キャベツ 万能ねぎ	603	20.5	
18	火		胚芽パン 鮭フライ 野菜サラダ キャベツスープ	牛乳 さけ 卵 とり肉	胚芽パン 小麦粉 パン粉 さとう 油	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ りんご にんにく	628	32.9	
19	水		雑穀カレーライス 海藻サラダ 食べ比べどう (たかお・シナノスマイル)	牛乳 とり肉 海藻ミックス	米 麦 きび 黒米 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ バクチョイ にんにく トマト しょうが にんじん りんごキャベツ <b>こまつな</b> たかお シナノスマイル	611	18.3	
20	木		もみじごはん 鶏肉とほうれん草の卵焼き さつまいもの赤だし味噌汁 伊那市のりんご(シナノスイート)	牛乳 油揚げ 大豆 卵 とり肉 みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく さつまいも	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ りんご	655	29.2	
21	金		ごはん とうふいりふわふわハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 豆ふ ぶた肉 卵 あおのり いんげんまめ	米 麦 油 生パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ <b>こまつな</b>	608	25.5	
24	月		きのこうどん 切り干し大根の和え物 黒砂糖蒸しパン	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ 豆乳	生めん さとう 小麦粉 黒砂糖 油	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ <b>こまつな</b> 切り干し大根 キャベツ レーズン	641	26.1	
25	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 とり肉 豆ふ わかめ	米 麦 さとう でんぷん 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 <b>こまつな</b> 長ねぎ	611	25.7	
26	水		パンプキンパン 秋のクリームシチュー コーンサラダ ラ・フランス	牛乳 豆乳 とり肉 いんげんまめ 生クリーム	パンプキンパン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく コーン しめじ パセリ キャベツ もやし りんご ラ・フランス	662	22.9	
27	木		ごはん めかじきの葱塩焼き 切り干し大根の煮付 呉汁	牛乳 めかじき 油揚げ みそ 大豆 豆ふ	米 麦 ごま油 すりごま 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 切り干し大根 にんじん だいこん <b>こまつな</b>	622	30.5	
28	金		ふきよせおこわ 生揚げのごま味噌がけ 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 むらあじ いわし 卵	米 もち米 むぎ粟 さとう ごま油 すりごま こんにやく	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが 長ねぎ だいこん <b>こまつな</b>	608	30.0	
31	月		きのこのペペロンチーノスパゲッティ レンズ豆のスープ スイートパンプキン	牛乳 ペーコン 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 にんじん トマト パセリ かぼちゃ	583	23.7	
◎学校行事や食材料、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	613	26.4
							3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

知っていますか? お月見の豆知識!  
 お月見は、団子やススキ、里芋やさつまいも、栗などの秋の実りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、古くからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。



【給食費の返金について】

令和4年度から新宿区の返金基準が変更になりました。2~6年生は4月22日、1年生は5月27日にお知らせした通り、**返金は保護者の申し出があり、長期間欠席(休業日、給食未実施日を除く連続した5日以上)の場合のみ**となります。長期で欠席することが確定し、返金を希望される場合はその旨を保護者の皆様から学級担任にお伝えいただけますようお願いいたします。