

🍁 10月 学校給食献立予定表 🍁

令和7年

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I利ギ - たんぱく質	
2	木	フルコギ丼 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳,豚かた肉,生わかめ,豆腐,調理用牛乳,生クリーム,卵	精白米,米粒麦,油,さとう,白ごま,ごま油,さつまいいも,バター	たまねぎ,にんじん,りょくとうもやし,りんご,しょうが,にんにく,にら,長ねぎ	671 kcal 21.0 g	
3	金	カレーピラフ 南瓜のクリームシチュー なし	○	牛乳,鶏もも肉,調理用牛乳	精白米,米粒麦,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,とうもろこし(冷凍),マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍),エリンギ,かぼちゃ,なし	614 kcal 19.5 g	
6	月	さつまいいもごはん さばのレモン焼き 白菜の磯和え 十五夜献立 いもこ汁 豆腐みたらし団子	○	牛乳,さば,刻みのり,豚かた肉,絹ごし豆腐	精白米,さつまいいも,黒ごま,油,こんにゃく,さといも,白玉粉,でんぶん,さとう	レモン(果汁,生),はくさい,りょくとうもやし,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	684 kcal 28.7 g	
7	火	ごはん 生揚げの中華うま煮 春雨スープ みかん	○	牛乳,生揚げ,豚かた肉,鶏むね肉	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぶん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),ほうれんそう,みかん	615 kcal 25.4 g	
8	水	ピザトースト コールスローサラダ マカロニスープ	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,油,さとう,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,セロリ,こまつな	563 kcal 23.9 g	
9	木	にんじんごはん 鰯の南蛮漬 茎わかめとツナの和風サラダ 味噌汁	○	牛乳,炊き込みわかめ(乾),豆あじ,くさわかめ(塩蔵),ツナ油漬(イトト),淡色辛みそ,豆腐,油揚げ	精白米,米粒麦,油,白ごま,揚げ油,でんぶん,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,しょうが,はくさい	600 kcal 25.5 g	
10	金	赤飯 開校100周年 松風焼き はすのきんぴら すまし汁・紅白ゼリー	シ ョ ア	ささげ(乾),鶏ひき肉(もも),豚ひき肉,豆腐,卵,淡色辛みそ,あおのり,なると,粉寒天,調理用牛乳	精白米,くり甘露煮,黒ごま,三温糖,ごま油,さとう	長ねぎ,れんこん,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,こまつな,クランベリージュース	628 kcal 24.9 g	
15	水	チキンライス 3種の豆のサラダ ジュリエヌスープ	○	牛乳,鶏肉むね肉(皮なし),卵,ひよこまめ(乾),いんげんまめ(乾),大豆(乾),ベーコン	精白米,米粒麦,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍),えだまめ(冷凍),きゅうり,キャベツ,セロリ,にんにく,パセリ	587 kcal 25.9 g	
16	木	ご飯 さんまのかばやき ほうれん草のごまあえ 実だくさん汁	○	牛乳,さんま,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,揚げ油,小麦粉,でんぶん,さとう,黒ごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,りょくとうもやし,ほうれんそう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	668 kcal 24.7 g	
17	金	チキンカレーライス 海藻サラダ りんご	○	牛乳,鶏もも肉,海草ミックス(乾),ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,しょうが,りんご	604 kcal 21.6 g	
20	月	ロコモコ丼風 ブロッコリーのソテー パイザヌススープ ミックスフルーツ	○	牛乳,押し豆腐,豚ひき肉,調理用牛乳,卵,ベーコン	精白米,油,生パン粉,じゃがいも	パセリ,たまねぎ,ブロッコリー,赤パプリカ,にんにく,セロリ,にんじん,こまつな,ミックスフルーツ,みかん缶	606 kcal 23.8 g	
21	火	しょうゆラーメン ジャンボ餃子 糸寒天の中華サラダ みかん	○	牛乳,豚かた肉,豚ひき肉,粉寒天	ラーメン,ごま油,油揚げ油,ぎょうざの皮,小麦粉,さとう	しょうが,にんじん,長ねぎ,りょくとうもやし,こまつな,キャベツ,にら,にんにく,みかん	609 kcal 27.3 g	
22	水	鶏肉とごぼうのご飯 ひじき入り厚焼き玉子 小松菜のおひたし 白菜の味噌汁	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,ひじき(乾),卵,甘みそ,淡色辛みそ,豆腐,乾燥わかめ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,さとう	ごぼう,にんじん,グリーンピース(冷凍),たまねぎ,キャベツ,こまつな,りょくとうもやし,長ねぎ,はくさい	567 kcal 24.7 g	
23	木	ご飯 さばの味噌煮 五目豆 せんべい汁	○	牛乳,さば,淡色辛みそ,出し昆布,大豆(乾),さつま揚げ,鶏もも肉	精白米,さとう,でんぶん,こんにゃく,しらたき,かやきせんべい	ごぼう,にんじん,干しいたけ,はくさい,だいこん,長ねぎ,こまつな	641 kcal 29.1 g	
24	金	シナモンりんごトースト 秋野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,生クリーム,調理用牛乳	食パン,はちみつ,バター,油,さつまいいも,小麦粉,さとう	りんご,レモン,セロリ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,かぶ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍)	608 kcal 20.4 g	
27	月	ビーンズパエリア いかのマリアナソース イタリアンスープ	○	牛乳,鶏もも肉,大豆(乾),いんげんまめ(乾),いか,鶏肉むね肉(皮なし),ベーコン,バルメザンチーズ,卵	米粒麦,精白米,油,揚げ油,でんぶん,さとう,パン粉(乾)	にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ(冷凍),赤パプリカ,しょうが,パセリ	592 kcal 26.3 g	
28	火	中華丼 青菜と豆腐のスープ 大学芋	○	牛乳,豚かた肉,いか,むきえび,豚もも肉,豆腐	精白米,油,さとう,でんぶん,ごま油,揚げ油,さつまいいも,水あめ(酵素糖化),黒ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,こまつな	715 kcal 25.8 g	
29	水	舞茸ごはん 鮭のもみじ焼き 白菜のおひたし 豚汁	○	牛乳,油揚げ,もみのり,さけ,豚かた肉,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう,マヨネーズ(1パック),油,こんにゃく,じゃがいも	まいたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,りょくとうもやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	605 kcal 28.3 g	
30	木	チャーハン ユーリンチー にら玉スープ 柿	○	牛乳,豚かた肉,焼き豚,鶏もも肉,卵	精白米,米粒麦,ごま油,でんぶん,小麦粉,揚げ油,さとう,油	しょうが,長ねぎ,にんじん,干しいたけ,グリーンピース(冷凍),にんにく,たまねぎ,にら,かき	598 kcal 23.3 g	
31	金	スパゲッティミートソース グリーンサラダ かぼちゃプリン	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ,きゅうり,りょくとうもやし,キャベツ,かぼちゃ(冷凍)	611 kcal 25.9 g	
10月 1日当たりの平均							619	24.8
3,4年学年一人1回当たりの学校給食基準							650	26.0

©学校行事や食材料費等の都合により献立の変更をすることがあります。

©10/27~11/7まで秋の読書旬間です。本にまつわる献立を用意しています。お楽しみに!!

◎学校行事や食材費等の都合により献立の変更をすることがあります。

◎10/27～11/7まで秋の読書旬間です。本にまつわる献立を用意しています。お楽しみに!!