



10月学校給食献立予定表



実施日		献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	ごはん メダイのねぎみそやき こまつなのごまあえ さつまあげのみそしる	○	牛乳,めだい,みそ,さつま揚げ,かつおけずり節	精白米,さとう,油,ねりごま,白ごま,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,たまねぎ	568	26.0
5	月	あげパン あきやさいのポトフ カラフルサラダ	○	牛乳,鶏肉,ウィンナー	揚げ油,コッペパン,さとう,油,さつまいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,れんこん,ぶなしめじ,こまつな,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,ホールコーン	571	18.4
6	火	ごはん サケのてりやき きくのはないりおひたし いもにじる	○	牛乳,さけ,かつおけずり節,豚肉	精白米,さとう,白ごま,油,こんにゃく,さといも	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,菊のり,ぶなしめじ,長ねぎ	554	28.8
7	水	シーホーどうぶどん ハンサンスー なし	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,豆腐,ハム	精白米,油,さとう,でんぷん,はるさめ,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,トマト,長ねぎ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,もやし,なし	629	25.8
8	木	ごもくあんかけやきそば じゃがいものちゅうかうごまあえ あんにんフルーツ	○	牛乳,豚肉,粉寒天,豆乳	油,むし中華めん,さとう,でんぷん,ごま油,じゃがいも,白すりごま	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,もやし,はくさい,こまつな,きゅうり,キャベツ,みかん缶	581	22.3
9	金	ひとみキラキラカレーライス ランドルトかんサラダ きょうほう	○	牛乳,豚肉,焼き竹輪	精白米,油,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう,きゅうり,もやし,ホールコーン,巨峰	631	21.1
13	火	ツナコーントースト やさいたっぷりミネストローネ フライドポテト みかん	○	牛乳,ツナ,ベーコン,豚肉	食パン,マヨネーズ(イググ),油,じゃがいも,さとう,揚げ油	たまねぎ,ホールコーン,パセリ,にんじん,キャベツ,トマト缶,こまつな,みかん	581	22.2
14	水	おやこどん あおだいずいりおひたし フルーツポンチ	○	牛乳,鶏肉,卵,青大豆	精白米,米粒麦,油,つきこんにゃく,さとう,でんぷん,白ごま	たまねぎ,にんじん,みつば,もやし,こまつな,みかん缶,パイ缶,黄桃缶,りんご	663	25.7
15	木	むぎごはん わかさぎのなんばんづけ みずなのおかかあえ ごじる	○	牛乳,わかさぎ,粉かつお,かつおけずり節,みそ,大豆,豆腐	精白米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,さとう,油,白ごま,じゃがいも	長ねぎ,みずな,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,だいこん,こまつな	634	25.2
16	金	ごはん とりにくのみぞれやき やさいのピリからいため わかめとじゃがいものみそしる	○	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ,豆腐,生わかめ,かつおけずり節	精白米,ごま油,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,にら,たまねぎ,長ねぎ	575	25.9
19	月	ぶたキムチどん チンゲンサイのナムル かき	○	牛乳,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,ごま油,さとう,でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,白菜キムチ,はくさい,にら,チンゲンサイ,もやし,かき	568	21.3
20	火	コーヒー牛乳 カレーミートドッグ さんしゅのまめのサラダ キャベツスープ	○	コーヒー牛乳,豚肉,大豆,ピザ用チーズ,いんげん豆,キドニービーンズ,ひよこ豆,鶏肉	コッペパン,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり,セロリ,にんにく,キャベツ,パセリ	552	25.0
21	水	ごはん のりのつくだに なまあげとやさいのうまにかぶのあかしそあえ みかん	○	牛乳,のり,鶏肉,生揚げ	精白米,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,かぶ,キャベツ,ゆかり,みかん	622	24.1
22	木	こまつなじゃこチャーハン はるまき はくさいのちゅうかスープ	○	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,豚ひき肉,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,白ごま,揚げ油,はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな,長ねぎ,しいたけ,たけのこ,はくさい	636	27.0
23	金	くりごはん サバのぶなかぼしやき だいずとひじきのにもの きのこのみそしる	○	牛乳,さば,芽ひじき,大豆,油揚げ,かつおけずり節,みそ	精白米,むき栗,黒ごま,油,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,なめこ,長ねぎ,こまつな	624	32.7
26	月	ビスキュイパン チキンクリームシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,生クリーム	ミルクパン,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,ホールコーン	694	22.9
27	火	むぎごはん サンマのつつに ブロッコリーのからしあえ さつまいものみそしる	○	牛乳,さんま,出し昆布,かつおけずり節,みそ	精白米,米粒麦,三温糖,油,さとう,白ごま,さつまいも	しょうが,ブロッコリー,にんじん,キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	662	26.9
28	水	キャロットライス とうにゅうクリームソース オニオンドレッシングサラダ おひさまゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆乳,粉寒天	精白米,油,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,にんにく,赤パプリカ,パセリ,ホールコーン,きゅうり,もやし,オレンジ	606	22.3
29	木	ちゅうかどん くきわかめのごまドレサラダ りんご	○	牛乳,豚肉,くきわかめ,ツナ	精白米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,さとう,白ごま,白すりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,はくさい,チンゲンサイ,もやし,りんご	563	20.4
30	金	スパゲッティペペロンチーノ はなやさいサラダ パンプキンケーキ	○	牛乳,ベーコン,豆乳	オリーブ油,スパゲッティ,さとう,油,米粉,コーンスターチ,粉砂糖	にんにく,とうがらし,たまねぎ,こまつな,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ,かぼちゃ	660	22.2

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります

◎新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から届く食材名には、下線を引いています。

10月分 一日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
	609	25.1
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0