



令和8年10月分献立表



新宿区立落合第三小学校

全21回

日	曜	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	麦ごはん 豚カツ 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳、豚肉、さつまいも、 かまぼこ、油揚げ	精白米、米粒麦、小麦粉、油、 でんぶ、パン粉、こんにやく、 つきこんにやく、さとう、乾麺	ごぼう、れんこん、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 長ねぎ、こまつな	707	26.7
2	金	切干大根菜めし ししゃもの春巻き 和風ドレッシングサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも、 豆腐、みそ、乾燥わかめ	精白米、米粒麦、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉、さとう、油	切干し大根、こまつな、長ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 えのきたけ、しょうが、たまねぎ	596	23.6
5	月	カレーミートドッグ チキンヌードルスープ トマトドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏肉、鶏レバー、大豆、 ピザ用チーズ	コッペパン、油、小麦粉、 じゃがいも、サラダパケッティ、 さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 にんにく、レタス、キャベツ、 きゅうり、こまつな、トマト	550	25.2
6	火	四川豆腐丼 チャブチェ 果物(なし)	○	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	精白米、米粒麦、油、さとう、 でんぶ、ごま油、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、ら、 たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、 たまねぎ、キャベツ、ピーマン、なし	614	25.9
7	水	さんまご飯 さつまい キャベツのおかか和え	○	牛乳、さんま、かつお節、 鶏肉、みそ	精白米、米粒麦、でんぶ、 小麦粉、さとう、三温糖、油、 こんにやく、さつま芋	しょうが、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、たまねぎ、 長ねぎ	622	22.3
8	木	ターメリックライス ギザド・デ・ポーヨ(チキンのトマト煮) アヒアツコ(じゃがいもとコーンのスープ) 伊那市産りんごジュースのゼリー	○	牛乳、いんげんまめ、鶏肉、 豆乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、 乳なしマーガリン、 オリーブ油、油、じゃがいも	長ねぎ、にんにく、セロリ、たまねぎ、 ホールトマト、マッシュルーム、トマト、 ピーマン、にんじん、ホールコーン、 クリームコーン、りんごジュース	629	22.5
9	金	鮭と青菜の豆乳クリームソース スパゲッティ キャロットサラダ ブルーベリーマフィン	○	牛乳、鶏肉、さけ、豆乳、 豆乳クリーム、卵	スパゲッティ、オリーブ油、油、 乳なしマーガリン、小麦粉、 さとう、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、こまつな、 さやいんげん、ホールコーン、 キャベツ、ブルーベリー	697	26.2
10	土	チリビーンズライス 野菜スープ マセドアンサラダ	○	牛乳、鶏肉、大豆	精白米、米粒麦、油、 さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、はくさい、 マッシュルーム、トマトジュース、 ブロッコリー、ホールコーン	622	24.6
14	水	ジャージャーめん 華風きゅうり サイダーポンチ	○	牛乳、鶏肉、鶏レバー、大豆、 みそ、八丁みそ	油、中華めん、ごま油、 さとう、でんぶ	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、干しいたけ、きゅうり、 りんご、缶バイン缶、黄桃缶	550	23.0
15	木	ひじきごはん 豆腐のみそ汁 いかの香味焼き 和風おろしサラダ	○	牛乳、芽ひじき、油揚げ、 青大豆、いか、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、 つきこんにやく、さとう、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、 長ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、 ブラックマッペもやし、こまつな、 だいこん、はくさい	558	27.8
16	金	コーンピラフ ポテトオムレツ SDGsポトフ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、卵	精白米、米粒麦、オリーブ油、 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 マッシュルーム、ホールコーン、 グリーンピース、パセリ、にんにく、 かぶ、かぶ菜、しょうが、キャベツ、 長ねぎ	637	30.2
19	月	はつが玄米ご飯 豆腐のハンバーグ 切り干し大根の煮付 じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき、 油揚げ、みそ、カットわかめ	精白米、玄米、生パン粉、 三温糖、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、長ねぎ、 切干し大根、えのきたけ、 にんじん、さやいんげん	607	26.1
20	火	ココアパン ますときのこのグラタン 大麦入り食べるスープ	○	牛乳、にじまず、調理用牛乳、 ピザ用チーズ、粉チーズ、 鶏肉、ひよこまめ、レンズまめ	ココアパン、さつま芋、油、 バター、小麦粉、オリーブ油、 じゃがいも、押麦	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 まいたけ、ほうれんそう、 にんにく、セロリ、ホールトマト	620	28.3
21	水	栗ごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま和え	○	牛乳、生揚げ、鶏肉	精白米、もち米、むき栗、さとう、 油、白すりごま、白ごま	たけのこ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、こまつな	573	23.1
22	木	衣笠丼 具だくさんのみそ汁 果物(かき)	○	牛乳、油揚げ、卵、 鶏肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、 だいこん、にんじん、 えのきたけ、こまつな、かき	636	27.6
23	金	麦ご飯 田舎汁 かつおのねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ	○	牛乳、かつお、みそ、 刻みりの豚肉	精白米、米粒麦、さとう、油、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、長ねぎ、にんじん、 キャベツ、ブラックマッペもやし、 こまつな、だいこん、はくさい	565	29.5
26	月	読書週間コラボ給食① 著者 工藤ハコ 「ノラネコぐんだんピザをやく」 ピザトースト じゃこサラダ 秋野菜のクリーム煮	○	牛乳、ツナ、ピザ用チーズ、 鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、 ちりめんじゃこ	無塩食パン、バター、油、 さつま芋、米粉、三温糖、 ごま油	たまねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト、ピーマン、にんにく、 しょうが、にんじん、かぶ、まいたけ、 ぶなしめじ、かぶ(葉)、きゅうり、 こまつな、キャベツ	600	28.8
27	火	読書週間コラボ給食② 作・絵 せせがけに「おぼけのてんぐら」 天丼(さつま芋、竹輪) キャベツのみそ汁 おひさまゼリー	○	牛乳、焼き竹輪、あおのり、 みそ、油揚げ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、 さつま芋、小麦粉、三温糖、 でんぶ、さとう	キャベツ、こまつな、長ねぎ、 にんじん、オレンジジュース	654	18.8
28	水	読書週間コラボ給食③ 寺村輝夫 原案 永井都子 作絵 「わかったさんのスイートポテト」 ツナのペンネアマトリチャーナ ベジビーンズマリネ スイートポテト	○	牛乳、鶏肉、ツナ、大豆、 青大豆、調理用牛乳、 生クリーム	ペンネマカロニ、オリーブ油、 油、さとう、さつま芋、バター、 はちみつ	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、ホールトマト、 マッシュルーム、きゅうり、 どうがらし、れんこん	613	22.8
29	木	あんかけチャーハン 中華サラダ 果物(伊那市産りんご)	○	牛乳、豚肉、なると	精白米、米粒麦、ごま油、油、 三温糖、でんぶ、はるさめ	しょうが、長ねぎ、はくさい、たけのこ、 干しいたけ、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん、キャベツ、りんご	543	19.0
30	金	チキンピラフ ミックスソテー かぼちゃのシチュー	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、 西京味噌、豆乳クリーム、 ロースハム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、 乳なしマーガリン、小麦粉	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、 マッシュルーム、ピーマンセロリ、 かぼちゃ、グリーンピース、 さやいんげん、ホールコーン	645	25.4

※学校行事や食材購入の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	611	25.1
新宿区立学校給食摂取基準	650	26.0