



10月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 麦ごはん 生揚げの肉みそがけ 小松菜のごまあえ いなか汁	牛乳 生あげ ぶた肉 みそ	米 麦 油 さとう かたくり粉 白すりごま 練りごま こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	610	22.8
4 月	牛乳 いわしのかばやき丼 野菜のゆかりがけ 大根のしょうがスープ 【いわしの日】	牛乳 いわし 昆布 とり肉	米 麦 油 小麦粉 かたくり粉 さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり 干しいたけ だいこん こまつな	632	23.9
5 火	牛乳 にんじん入りそぼろ丼 かふうきゅうり なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 油あげ 豆ふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま油	しょうが にんじん こまつな きゅうり なす 長ねぎ	609	26.8
6 水	牛乳 麦ごはん ぶた肉のスタミナ焼き もやしサラダ 吉野汁	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも かたくり粉 豆麩	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ レモン(果汁) 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	660	30.8
7 木	牛乳 きな粉揚げパン シーフードサラダ オニオンスープ レモンスカッシュゼリー 【3年生リクエスト】	牛乳 きな粉 ベーコン 豆ふ いか 寒天	油 コッペパン さとう	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん きゅうり レモン(果汁)	618	20.6
8 金	牛乳 野菜たっぷりうま煮丼 おひたし 油揚げのみそ汁 【新宿やさしい日】	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ 豆ふ	米 麦 油 こんにやく さとう かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	618	26.1
11 月	牛乳 カレーピラフきのソース マメマサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 生クリーム ひよこめめ 白いんげん豆 ツナ 寒天	米 麦 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 赤パプリカ パセリ きゅうり キャベツ レモン(果汁) ぶどうジュース	720	22.6
12 火	牛乳 高菜チャーハン くきわかめと春雨のサラダ ワントンスープ	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ くきわかめ ぶた肉	米 麦 油 はるさめ さとう ごま油 ワントンの皮	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 もやし きゅうり 干しいたけ にんにく 長ねぎ チンゲン菜	651	23.4
13 水	牛乳 けんちんうどん 野菜の酢みそあえ【さつまいもの日】 天ぷら(ちくわ・さつまいも)	牛乳 とり肉 油あげ みそ 焼きちくわ あおのり	うどん 油 さといも さとう かたくり粉 小麦粉 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな もやし	660	24.9
14 木	牛乳 ミルクパン 魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのポタージュ 【3年生リクエスト】	牛乳 たら ベーコン 白いんげん豆	小麦粉 バター 油	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんにく かぼちゃ パセリ	618	28.7
15 金	牛乳 ごはん のりのつくだに ちくぜん煮 しらすと野菜のおひたし	牛乳 ほしのり とり肉 焼きちくわ しらす干し	米 さとう 油 こんにやく さといも	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな	636	26.1
18 月	牛乳 十三夜炊き込みごはん 磯おひたし 豚汁 【十三夜】	牛乳 とり肉 大豆 刻みのり ぶた肉 油あげ 豆ふ みそ	米 もち米 むき栗 さとう ごま油 油 こんにやく さといも	にんじん 干しいたけ ほうれんそう もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	604	26.4
19 火	牛乳 ごはん 焼き魚 春雨と野菜の炒めもの 呉汁 【食育の日】	牛乳 さば みそ 大豆	米 油 はるさめ さとう ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	685	31.5
20 水	牛乳 五目あんかけ焼きそば とうもろこしと卵のスープ 果物	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 ベーコン 卵	油 むし中華めん さとう かたくり粉 ごま油	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲン菜 ホールコーン クリームコーン パセリ みかん	651	25.2
21 木	牛乳 ジャンバラヤ ベーコンと白菜のスープ りんごたっぷりケーキ【伊那市のりんご】	牛乳 ぶた肉 ウィナー ベーコン 卵 プレーンヨーグルト	米 麦 油 かたくり粉 小麦粉 バター さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう りんご	706	20.2
22 金	牛乳 ソースカツ丼 ゆばと野菜の煮びたし こんにやくのみそ汁 【栃木県の料理】	牛乳 ぶた肉 湯葉 みそ 油あげ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	キャベツ にんじん もやし こまつな しめじ ごぼう 長ねぎ	695	31.5
25 月	牛乳 こぎつねごはん 根菜ごまみそ煮 とうふのすまし汁	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 みそ 昆布 豆ふ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう じゃがいも 白すりごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	612	27.0
26 火	牛乳 秋野菜のカレーライス 和風サラダ 果物	牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん きゅうり もやし かき	663	18.6
27 水	牛乳 ぶたキムチ丼 わかめスープ ポリポリ磯大豆	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 豆ふ 大豆 あおのり	米 麦 油 さとう かたくり粉 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ 白菜キムチ 長ねぎ えのきたけ	666	28.2
28 木	牛乳 ハニートースト 鮭のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 ベーコン さけ 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 パター 小麦粉 油 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ホールコーン パセリ キャベツ もやし りんご	670	25
29 金	牛乳 きのこといりスパゲッティナポリタン かぶのスープ スイートパンプキン	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ 白いんげん豆 生クリーム	スパゲッティ 油 さつまいも 甘納豆(あずき) バター さとう 水あめ	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ しいたけ ホールトマト グリンピース にんにく キャベツ かぶ かぶ(葉) かぼちゃ	626	24.1

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

10月分 一日あたりの平均	648	25.4
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、十三夜は10月18日です。

