

10月学校給食献立予定表

令和7年

(22回)

(3年21回, 6年19回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

実施日		献立名	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	体の調子をよくするもの	
1	水	牛乳 抹茶揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	揚げ油 コップパン さとう 油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう もやし キャベツ ほうれんそう ホールコーン	エネルギー たんぱく質 542 kcal 21.8 g
2	木	牛乳 ごはん(ひじきとツナのつくだ煮) 生揚げと野菜の煮もの みそドレサラダ	牛乳 ひじき ツナ 生揚げ 豚肉	米 麦 さとう 油 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	618 kcal 24.7 g
3	金	牛乳 バターライス(カレー風味) ギザド・デ・ボーヨ(コロンビア料理) アヒアツコ(コロンビア) レモンカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 ベーコン 寒天	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト缶 セロリ マッシュルーム トマト 長ねぎ ピーマン にんじん ホールコーン クリームコーン レモン(果汁)	590 kcal 20.4 g
6	月	牛乳 十五夜たきこみごはん 焼きししゃも ちらしかまぼこのすまし汁 黄金のお月見だんご【十五夜給食】	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 かまぼこ 豆腐	米 もち米 油 かたくりこ さつまいも さとう こんにやく 白玉粉	にんじん しめじ さやいんげん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな かぼちゃ	630 kcal 30.3 g
7	火	牛乳 ガバオライス 野菜のスイートチリソース フルーツポンチ 【タイ料理】	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 さとう 油 かたくりこ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン こまつな キャベツ もやし トマト レモン(果汁) 黄桃缶 バイン缶 りんご缶	633 kcal 21.4 g
8	水	牛乳 野菜いっぱいしょうゆラーメン 野菜のボン酢和え 太学いも【しんじゅく野菜の日】	牛乳 豚肉	ラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ 水あめ 揚げ油 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ こまつな はくさい かぼす	608 kcal 23.6 g
9	木	牛乳 きのことおこわ かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 もち米 油 さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん キャベツ こまつな	616 kcal 24.0 g
10	金	牛乳 セルフサンド ABCスープ チキン南蛮(宮崎県の郷土料理) じゃがいものサラダ	牛乳 鶏肉 卵 豆乳 豚肉	ミルクパン 揚げ油 さとう マヨネーズ(エッグ 7大豆含) じゃがいも 油 ABCマカロニ かたくりこ	しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ にんにく こまつな	643 kcal 27.2 g
14	火	牛乳 そぼろごはん 磯和え とり五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉 のり	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ホールコーン こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	556 kcal 25.2 g
15	水	牛乳 フルコギ丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり	601 kcal 21.0 g
16	木	牛乳 麦ごはん 魚のぶりから焼き 五目きんぴら 呉汁(ごじる)	牛乳 あかうお さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま油 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	592 kcal 28.4 g
17	金	牛乳 けんちんうどん じゃこ入りおひたし きなこ豆	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ いり大豆 きな粉	冷凍うどん 油 こんにやく さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし	558 kcal 27.7 g
20	月	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ビザチーズ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ にんにく こまつ な	587 kcal 22.6 g
21	火	牛乳 さつまいもとじゃこのごはん にくどうふ 野菜のさっぱり和え	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 もち米 揚げ油 さつまいも 油 こんにやく さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ レモン(果汁)	647 kcal 28.3 g
22	水	牛乳 ごはん(ごま油香のりふりかけ) 豆腐チゲ ナムル 【韓国料理】	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 ごま油 さとう 白ごま 油	にんにく しょうが にんじん えのき はくさい 白菜キムチ 長ねぎ にら こまつな もやし	582 kcal 26.3 g
23	木	牛乳 にんじんとツナのごはん 鮭のもみじ焼き 野菜のゆかりがけ 吉野汁	牛乳 ツナ さけ 鶏肉	米 ごま油 マヨネーズ(エッグ 7大豆含) こんにやく かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ゆかり だいこん 長ねぎ こまつな	566 kcal 28.5 g
24	金	牛乳 じゃこ菜めし チキンさつまれんこん 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 ごま油 米粉 白ごま さつまいも こんにやく かたくりこ 揚げ油	のぎわな漬 れんこん しょうが にんにく えだまめ ごぼう 長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ	627 kcal 26.9 g
25	土	牛乳 カレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし ホールコーン りんご オレンジジュース	710 kcal 23.1 g
28	火	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 野菜のおかか梅肉和え さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 粉かつお 鶏肉	米 油 さとう こんにやく さつまいも	にんじん さやいんげん キャベツ もやし 梅 ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	635 kcal 27.2 g
29	水	牛乳 トマトクリームスパゲティー じゃがいものサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 えび いか生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ なし	620 kcal 28.5 g
30	木	牛乳 こまつなチャーハン 豚肉と白菜のスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 えび 卵 豚肉 なた 寒天	米 麦 油 さとう	しょうが 長ねぎ こまつな はくさい にんじん しめじ にんにく チンゲンサイ ぶどうジュース	633 kcal 23.8 g
31	金	牛乳 パンプキンハニートースト かぼちゃのシチュー カリレバサラダ 【ハロウィン給食】	牛乳 鶏肉 レンズまめ 生クリーム 豚肉	パンプキン食パン バター 油 はちみつ 小麦粉 かたくりこ じゃがいも 揚げ油 さとう	にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ もやし キャベツ こまつな	659 kcal 25.4 g

★二重線のメニューは5年生、6年生のリクエストメニューです！色々なメニューのリクエストをありがとうございました！！

◎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。

十五夜と行事

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を

「中秋の名月」といい、月を眺めるお月見の風習があります。

また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今年の十五夜は10月6日



10月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	612	25.3
	650	26.0

きぬかつぎ