

10月学校給食献立予定表

令和4年

新宿区立落合第四小学校 校長 本間 基史

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 月	牛乳 むぎごはん 松風焼き 野菜のゆかりがけ くだくさんみそしる	牛乳 とりにく	米 麦 油 パンこ かたくりこ さとう 白ごま こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ゆかり ごぼう だいこん ながねぎ	613	27.5	
4 火	牛乳 ガーリックピラフ チキンスープ おからケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご おから なまクリーム	米 麦 油 バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ	672	22.5	
5 水	牛乳 きなこあげパン ほうれんそうのサラダ しらたまスープ	牛乳 きなこ とりにく たまご	揚げ油 ミルクパン さとう 油 かたくりこ しらたまこ	ほうれんそう きゃべつ ホールコーン たまねぎ にんじん いら ながねぎ	577	20.1	
6 木	牛乳 カレーうどん 野菜のからし和え キャラメルポテト	牛乳 ぶたにく	冷凍うどん 油 さとう かたくりこ 揚げ油 さつまいも バター	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな ながねぎ もやし ほうれんそう	598	20.6	
7 金	牛乳 ふきよせおこわ さけのねぎしお焼き すまし汁 くだもの【十三夜】	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ ぶたにく とうふ かまぼこ	米 もち米 くり さつまいも さとう ごま油 こんにやく	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが にんにく ながねぎ だいこん こまつな くだもの	612	32.9	
11 火	牛乳 えびちゃん トマトドレッシングサラダ とりささみのスープ	牛乳 ぶたにく えび とりにく とうふ	米 麦 油 さとう かたくりこ はるさめ ごま油	しょうが にんにく ながねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん もやし きゅうり きゃべつ たまねぎ トマト チンゲンサイ	561	27.5	
12 水	牛乳 ぶたにくのうま煮丼 みそ汁 くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	米 麦 油 さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ こまつな くだもの	622	26.0	
13 木	牛乳 中華おこわ 手作りしゅうまい 青菜と豆腐のスープ くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ	米 もち米 ごま油 さとう かたくりこ 油 しゅうまいのかわ	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ きゃべつ こまつな くだもの	614	26.2	
14 金	牛乳 米粉パン 秋野菜のクリーム煮 コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく 白いんげん豆 なまクリーム	米粉パン さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリ たまねぎ にんじん もやし かぶ きゃべつ しめじ ホールコーン りんご ぶどうジュース	579	23.4	
17 月	牛乳 ごはん(キムジャパン) 豆腐チゲ ナムル【韓国料理】	牛乳 のり ぶたにく とうふ	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 はくさいキムチ ながねぎ いら こまつな だいずもやし もやし	589	26.5	
18 火	牛乳 じゃこ菜めし さといものそぼろ煮 豚汁 ミルクゼリー(あんずソース)	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく 寒天 なまクリーム	米 麦 油 ごま油 さといも さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	のざわな漬け たまねぎ さやえんどう ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あんず	633	24.2	
19 水	牛乳 カツカレーライス グリーンサラダ	牛乳 とりにく レンズ豆 ぶたにく	米 麦 油 バター じゃがいも はちみつ 揚げ油 こむぎこ パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゃべつ きゅうり	757	26.9	
20 木	牛乳 きのこのクリームスパゲティー ポテト入りキャロットソースサラダ りんご(伊那市からのおくりもの)	牛乳 ベーコン とりにく 白いんげん豆 なまクリーム	スパゲティー 油 バター こむぎこ じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ エリンギ ホールコーン きゃべつ こまつな りんご	590	24.7	
21 金	牛乳 むぎごはん(かまごんぶふりかけ) なまあげと野菜の煮もの おひたし しゃんしゃりんごゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 塩こんぶ なまあげ ぶたにく 寒天	米 麦 さとう 油	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん こまつな えのき りんごジュース りんご	615	26.1	
24 月	牛乳 そぼろごはん わかめサラダ とりごもく汁 くだもの	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 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 だいこん きゃべつ ごぼう 長ねぎ くだもの	565	23.1	
25 火	牛乳 ごはん さけのチャンチャン焼き ごもくきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 さけ さつまいも	米 バター 油 こんにやく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん きゃべつ もやし さやいんげん たまねぎ ながねぎ こまつな	600	30.4	
26 水	牛乳 くるごとうパン ラザニア きゃべつのスープ	牛乳 ぶたにく ピザチーズ ベーコン	くるごとうパン マカロニ 油 バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリ きゃべつ こまつな	627	25.4	
27 木	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き ポパイスープ	牛乳 とりにく ベーコン ピザチーズ ぶたにく	米 麦 バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ にんにく かぶ ほうれんそう	601	22.2	
28 金	牛乳 さつまいもごはん 治部煮(じぶに) みそしる 【石川県金沢の郷土料理】	牛乳 とりにく ちくわ わかめ	米 もち米 さつまいも 揚げ油 かたくりこ こんにやく じゃがいも ふ さとう	しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん	626	25.7	
31 月	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🎃】	牛乳 とりにく レンズ豆 なまクリーム ぶたにく	パンプキン食パン バター はちみつ 油 こむぎこ じゃがいも 揚げ油 さとう かたくりこ	にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ もやし きゃべつ こまつな	687	25.7	
◎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。					10月分 一日あたりの平均	617	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

知っていますか？ お月見の豆知識！

お月見は、団子やスキ、里芋やさつまいも、栗などの秋の実りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、古くからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

「お月見の日は満月」とは限らない

お月見の日は満月と思われがちですが、実は満月の日は1～2日程度ずれることがあります。月は常に満ち欠けを繰り返していますが、この満ち欠けの日数は時期によって変わるため、暦の上でのお月見(十五夜・十三夜)の白と満月の日は、ずれることがあります。

