

令和5年

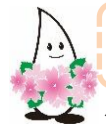
10月学校給食献立予定表 (21回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

| 実施日 | 日 曜 | 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 たんぱく質 |
| 2 | 月 | 牛乳 カレーうどん 野菜のからしあえ あべかわおさつ | 牛乳 豚肉 きなこ | 冷凍うどん 油 さとう かたくりこ さつまいも | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ もやし ほうれんそう | 570 kcal 21.8 g |
| 3 | 火 | 牛乳 麦ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら 呉汁(ごじる) | 牛乳 シルバー さつまいも揚げ 大豆 油揚げ 豆腐 | 米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも | 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 | 625 kcal 29.8 g |
| 4 | 水 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん マーボーじゃがいも 野菜のゆかりがけ | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏ひき肉 | 米 麦 油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし ゆかり | 610 kcal 24.0 g |
| 5 | 木 | 牛乳 シュガートースト まめのトマトシチュー コールスローサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | 食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご | 624 kcal 24.0 g |
| 6 | 金 | 牛乳 長崎ちゃんぽん そくせき漬け くろざとうむしパン | 牛乳 豚肉 えび いか あさりかまぼこ 豆乳 | 冷凍チャンポンめん 油 ラード こむぎこ こめこ 黒ざとう さとう はちみつ | しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり | 641 kcal 25.6 g |
| 10 | 火 | 牛乳 チキンライス じゃこサラダ きゃべつスープ くだもの | 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 | 米 麦 油 さとう | 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 こまつな キャベツ きゅうり セロリ にんにく くだもの | 558 kcal 25.5 g |
| 11 | 水 | 牛乳 さつまいもとじゃこのごはん にくどうふ 野菜のさっぱりあえ | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 | 米 もち米 さつまいも 油 こんにやくさとう | 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 | 621 kcal 28.2 g |
| 12 | 木 | 牛乳 小松菜チャーハン ぶたにくと白菜のスープ ぶどうゼリー | 牛乳 豚肉 えび たまご 豚肉 なると かんてん | 米 麦 油 さとう | しょうが 長ねぎ こまつな にんじん しめじ にんにく はくさい チンゲンサイ ぶどうジュース | 633 kcal 23.8 g |
| 13 | 金 | 牛乳 揚げ大豆ごはん 焼きししゃも 青菜のおひたし 根菜のみそ汁 | 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ あおのり ししゃも豆腐 | 米 麦 揚げ油 さとう 油 こんにやく | にんじん こまつな キャベツ えのき ごぼう だいこん 長ねぎ | 559 kcal 27.2 g |
| 14 | 土 | 牛乳 麦ごはん キーマカレー キャロットソースサラダ サイダーフルーツポンチ【5,6年リクエスト】 | 牛乳 豚ひき肉 レンズまめ | 米 麦 油 バター さとう | にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン パン缶 もも缶 みかん缶 | 645 kcal 22.2 g |
| 17 | 火 | 牛乳 コーンマヨトースト もやしサラダ 白菜のクリームシチュー | 牛乳 ロースハム ベーコン 豚肉 生クリーム | 無塩食パン さとう 油 白ごま バター 小麦粉 エッグ77(卵不使用マヨネーズ) | たまねぎ ホールコーン にんじん もやし キャベツ はくさい パセリ | 641 kcal 25.1 g |
| 18 | 水 | 牛乳 ごはん(手作りなめたけ) 山賊揚げ【長野県の郷土料理】 おひたし たまねぎのみそしる | 牛乳 鶏肉 生揚げ | 米 油 かたくりこ | えのき にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ | 628 kcal 25.8 g |
| 19 | 木 | 牛乳 プルコギ丼 はるさめサラダ 長野県伊那市からの贈り物のりんご (シナノスイート) | 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 にはら キャベツ きゅうり りんご(シナノスイート) | 597 kcal 20.7 g |
| 20 | 金 | 牛乳 そぼろごはん わかめサラダ みそけんちん汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ 鶏肉 豆腐 | 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 キャベツ ごぼう 長ねぎ ほうれんそう | 573 kcal 23.8 g |
| 23 | 月 | 牛乳 和風きのこスパゲティー グリーンサラダ パナナケーキ | 牛乳 ベーコン 豚肉 たまご | スパゲティー 油 さとう 小麦粉 バター | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのき ピーマン こまつな キャベツ きゅうり パナナ | 664 kcal 25.8 g |
| 24 | 火 | 牛乳 麦ごはん(ひじきとツナのつくだ煮) 生揚げと野菜の煮物 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 |
| 25 | 水 | 牛乳 カレーライス【5,6年リクエスト】 ひよこ豆のサラダ カルピスゼリー | 牛乳 鶏肉 レンズまめ ひよこまめ かんてん | 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 ほうれんそう もやし キャベツ みかん缶 | 730 kcal 24.1 g |
| 26 | 木 | 牛乳 ココアあげパン【5,6年リクエスト】 コーンサラダ はるさめスープ くだもの | 牛乳 鶏肉 かまぼこ | 油 コッペパン さとう 油 はるさめ ごま油 | キャベツ にんじん きゅうり しょうが ホールコーン たまねぎ りんご 干しいたけ 万能ねぎ くだもの | 597 kcal 18.4 g |
| 27 | 金 | 牛乳 秋の炊き込みおこわ ぎせい豆腐 いもこ汁【十三夜】 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご かまぼこ | 米 もち米 油 さとう こんにやく さといも | にんじん しいたけ しめじ 干しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな | 625 kcal 28.3 g |
| 30 | 月 | 牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 磯あえ とん汁 | 牛乳 さば のり 豚肉 | 米 麦 かたくりこ 油 こんにやく じゃがいも | しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ | 655 kcal 28.6 g |
| 31 | 火 | 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 【ハロウィーン】 | 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 はちみつ 油 小麦粉 さとう じゃがいも 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 キャベツ こまつな | 686 kcal 25.4 g |

◎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給食用食材として、7月のアスパラガスに続いて、10月19日はりんご(シナノスイート)を無償提供していただく予定です。お楽しみに♪



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|
| 10月分 一日あたりの平均 | 624 | 24.9 |
| 3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |