

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	体の調子をよくするもの	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 なんと 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 パイン缶 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