

10月学校給食献立予定表

(22回)

新宿区落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和6年

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	
1	火	牛乳 むぎごはん 魚のピリから焼き 五目きんぴら 呉汁(ごじる)	牛乳 さば さつまいも 揚げ豆腐 大豆	米 麦 さとう 白ごま 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	エネルギー たんぱく質 673 kcal 30.5 g
2	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 揚げ油 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	639 kcal 28.2 g
3	木	牛乳 わかめうどん かみかみあえ いももち	牛乳 豚肉 揚げわかめ 昆布 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 油 さとう 揚げ油 じゃがいも かたくりこ パター	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな 切干大根 れんこん キャベツ	595 kcal 22.9 g
4	金	牛乳 ポークカレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 豆乳 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 しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース	711 kcal 22.8 g
7	月	牛乳 きのごおこわ かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 鶏肉 揚げ豆腐 豚肉	米 もち米 油 さとう じゃがいも でんぶ	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
8	火	牛乳 野菜いっぱいしょうゆラーメン 野菜のポンずあえ あべかわおさつ【しんじゅく野菜の日】	牛乳 豚肉 きなこ	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ こまつな はくさい かぼす 長ねぎ	602 kcal 24.6 g
9	水	牛乳 ブルコギ丼 チョコレギサラダ くだもの	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく いら チンゲンサイ キャベツ きゅうり	572 kcal 21.3 g
10	木	牛乳 にんじんとツナのごはん 鮭のもみじ焼き 野菜のからしあえ よしのじる	牛乳 ツナ さけ 鶏肉	米 ごま油 こんにやく マヨネーズ(エッグ/大豆含) さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	570 kcal 29.1 g
11	金	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	無塩食パン パター 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	621 kcal 24.0 g
12	土	牛乳 チリビーンズライス レモたまドレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやしきゅうり キャベツ ホールコーン レモンなし	611 kcal 23.6 g
16	水	牛乳 秋のたきごみおこわ 焼きししゃも 白菜のゆずしょうゆ もみじかまぼこのすましじる	牛乳 鶏肉 揚げ豆腐 ししゃも 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 さつまいも さとう 油 こんにやく	にんじん 干しいたけ しめじ はくさい ほうれんそう ゆず だいこん 長ねぎ こまつな	565 kcal 29.4 g
17	木	牛乳 親子丼 そくせき漬け じゃがいもとたまねぎのみそじる	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 油 しらたき さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり レモン しょうが こまつな	609 kcal 26.2 g
18	金	牛乳 米粉パン じゃがいものミートグラタン もやしスープ くだもの	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉	米粉パン じゃがいも 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん もやし キャベツ 巨峰	557 kcal 30.5 g
21	月	牛乳 ごはん さつまいも さんまの塩焼きみぞれかけ きりぼしだいこんの煮つけ	牛乳 さんま さつまいも 鶏肉	米 油 さとう こんにやく さつまいも	だいこん 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	680 kcal 27.0 g
22	火	牛乳 ごはん(手作りふりかけ) なまあげと野菜の煮もの みそドレサラダ	牛乳 粉かつお 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 白ごま 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	601 kcal 26.0 g
23	水	牛乳 チリソースサンド マカロニサラダ チキンスープ	牛乳 豚肉 ひよこまめ ピザチーズ 鶏肉	コッペパン 油 マカロニ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご にんにく パセリ	569 kcal 25.7 g
24	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん マーボーじゃがいも バンサンスー	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉	米 麦 油揚げ 油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	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 きゅうり キャベツ もやし	627 kcal 24.3 g
25	金	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 鶏肉 ベーコン ピザチーズ 豚肉	米 麦 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 にんにく かぶ ほうれんそう	571 kcal 22.5 g
28	月	牛乳 ごはん(ひじきとツナのつくだ煮) こうやどうふと野菜のうま煮 野菜のごまびたし	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 高野豆腐	米 さとう 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	626 kcal 24.6 g
29	火	牛乳 和風きのこスパゲティー グリーンサラダ 黒さとう蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 黒さとう	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 ビーマン こまつな キャベツ きゅうり レーズン	664 kcal 26.3 g
30	水	牛乳 パターライス ギザド・デ・ポーヨ アヒアッコ アセロラサイダーゼリー【ロビア料理】	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豚肉 ベーコン アガー	米 パター オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト セロリ マッシュルーム 長ねぎ ビーマン にんじん ホールコーン クリームコーン 7時(10%果汁入り飲料)	642 kcal 23.3 g
31	木	牛乳 野菜菜ごはん【長野県の郷土料理】 山賊(さんぞく)揚げ きのごじる りんご【長野県伊那市からのおくりもの】	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま 揚げ油 かたくりこ	のざわな にんにく しょうが しめじ なめこ こまつな 長ねぎ りんご	598 kcal 25.7 g

◎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。

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31日(木)は、りんご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	615	25.6
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0