



# 10月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区立落合第五小学校

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	牛乳 ご飯 鮭のもみじ焼き いそ和え いなか汁 巨峰	牛乳 さけ のり 豆腐 油揚げ	精白米 麦 マヨネーズ こんにやく さといも	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 切干大根 ごぼう 大根 ごぼう だいこん 長ねぎ 巨峰	624	25.1
4 火	牛乳 ご飯 のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みそ汁	牛乳 のり 生揚げ ぶた肉 みそ	精白米 麦 砂糖 油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ 小松菜	634	24.9
5 水	牛乳 プルコギ丼 フィッシュビーフンズ 中華スープ	牛乳 ぶた肉 大豆 かえり煮干し	精白米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん 春雨	玉ねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ 小松菜	667	25.1
7 金	牛乳 きびご飯 八宝菜 にらたまスープ 菊花みかん	牛乳 ぶた肉 いか えび 豆腐 卵	精白米 麦 きび 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にら みかん	605	26.7
12 水	牛乳 麦ご飯 千草焼き すき昆布のサラダ ひつつみ汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 昆布	精白米 麦 油 砂糖 こんにやく 中力粉	にんじん たけのこ グリンピース キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ 小松菜	679	25.8
13 木	牛乳 十三夜炊き込みご飯 大根のべっこう煮 さつまいも汁 菊花みかん	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 けずり節 みそ	精白米 もち米 栗 砂糖 油 こんにやく さつまいも	にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ みかん	610	23.7
14 金	牛乳 ご飯 いかのケチャップ和え もやしとわかめのごまびたし みそ汁	牛乳 いか わかめ 油揚げ みそ	精白米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま	しょうが パセリ もやし 小松菜 キャベツ 白菜 大根 長ねぎ	643	27.4
17 月	牛乳 じゃこ菜飯 高野豆腐と野菜のうま煮 かぶと胡瓜の辛味漬け	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 高野豆腐	精白米 麦 油 ごま こんにやく じゃがいも 砂糖	のぎわな漬け ごぼう にんじん さやいんげん かぶ きゅうり	611	22.9
18 火	牛乳 シナモンりんごトースト 秋野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 白インゲン豆 生クリーム	食パン はちみつ バター 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ごま	りんご レモン セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ 小松菜 コーン	659	21.2
19 水	牛乳 和風きのこスパゲッティー さつまいもサラダ なし	牛乳 ベーコン とり肉 のり	スパゲッティー 油 さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ エリンギ コーン きゅうり なし	606	22.3
20 木	牛乳 ご飯 さんまの松前煮 即席漬け のっぺい汁	牛乳 さんま ぶた肉 油揚げ	精白米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく さといも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ 小松菜	664	24.8
21 金	牛乳 ライス タイ風スープカレー タイ風春雨サラダ マンゴープリン	牛乳 とり肉 豆乳 えび 寒天 生クリーム	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 春雨 砂糖	セロリー にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ きゅうり もやし トマト レモン マンゴーピューレ	663	23.4
24 月	牛乳 中華まぜご飯 手作りシューマイ 中華コンスープ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 卵	精白米 麦 油 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ コーン	675	25.8
25 火	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き チョレギサラダ トックスープ	牛乳 さば 生わかめ とり肉	精白米 砂糖 ごま 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 だいこん 小松菜	593	23.2
26 水	牛乳 チリビーンズご飯 ベーコンと白菜のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 豆腐 粉寒天	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ セロリー トマトジュース ホールコーン にんじん パセリ 干しいたけ 白菜 りんご トマトピューレ レモン	676	23.4
27 木	牛乳 しょうゆラーメン ミックス揚げ かき	牛乳 ぶた肉 けずり節 粉かつお ひよこ豆 ちくわ	生中華めん 油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ かき	614	25.0
28 金	牛乳 ご飯 ししゃものカレー揚げ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 ししゃも けずり節 生わかめ	精白米 麦 油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも ふ 糸こんにやく 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	657	21.4
31 月	牛乳 シーフードピラフ ABCトマトスープ スイートパンブキン	牛乳 いか むきえび ほたて ベーコン ぶた肉 生クリーム	精白米 麦 バター 油 マカロニ さつまいも 甘納豆 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんにく ホールトマト かぼちゃ	621	21.6

◎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	639	24.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



はる う 春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びて育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんのおいしい食べ物が旬をむかえ、おいしいものがたくさん！ 恵みに感謝して、おいしくいただきます。



10月13日は、十三夜です。  
昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。  
お月見のお供えといえば月見団子です。十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡県の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。