



10月給食献立予定表



平成27年

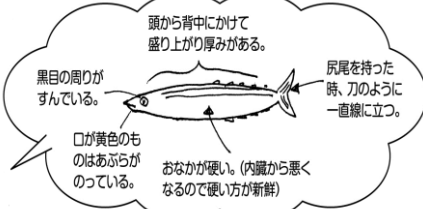
新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2 金	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 ハム 卵	米 麦 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり もやし きくらげ たまねぎ りんご	636	20.7		
5 月	牛乳 とびうおミートスパゲッティ わかめサラダ 梨	牛乳 鶏肉 ベーコン とびうお レンズ豆 チーズ わかめ	スパゲッティ 砂糖 油	にんじん パセリ ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 梨	603	26.1		
6 火	【鹿児島県料理】 牛乳 鶏飯 さつまチップス 即席漬け	牛乳 鶏肉 卵 のり	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ れんこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	610	20.9		
7 水	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 じゃがいもの中華風ごま和え	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり	662	25.5		
9 金	【目の愛護デー給食】 牛乳 じゃこのりチーズトースト マカロニサラダ レンズ豆のスープ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	牛乳 飲むヨーグルト ベーコン ちりめんじゃこ レンズ豆 チーズ のり 寒天	食パン マカロニ 砂糖 ごま油 マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ブルーベリー レモン	644	27.1		
14 水	発酵乳 森のカレーライス 白菜のサラダ りんご	発酵乳 豚肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん こまつな ホールトマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ もやし はくさい りんご	634	19.3		
15 木	牛乳 ご飯 秋鮭の幽庵焼き ひじき煮 みだくさん汁	牛乳 鮭 大豆 油揚げ ひじき みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油	にんじん ゆず ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん たまねぎ 長ねぎ	600	25.2		
16 金	牛乳 けんちんうどん 野菜のごま酢漬 大学芋	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さつまいも さつまいも こんにやく 砂糖 水あめ ごま油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	635	18.7		
19 月	牛乳 みそそばろ丼 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 大豆 わかめ みそ	米 麦 砂糖 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 切り干し大根 長ねぎ	620	25.9		
20 火	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き ひよこ豆のサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	米 麦 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく チンゲン菜	612	22.0		
21 水	牛乳 黒砂糖パン ゆで野菜とひじきのサラダ 肉団子と白菜のスープ 豆乳ゼリー	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 卵 ひじき 寒天	黒砂糖パン 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい にんにく パイン缶	600	23.8		
22 木	牛乳 麦ご飯 秋刀魚の松煎煮 小松菜のお浸し さつま汁	牛乳 秋刀魚 油揚げ みそ かつお節	米 麦 さつまいも 砂糖	にんじん こまつな しょうが にんにく しめじ もやし たまねぎ 長ねぎ	680	24.7		
23 金	【十三夜献立】 牛乳 栗おこわ ぎせい豆腐 白菜のごま和え いなか汁 菊花みかん	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 栗 こんにやく 砂糖 ごま油	にんじん こまつな グリンピース 干しいたけ もやし はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	650	26.6		
26 月	牛乳 あんかけ焼きそば カレービーンズ 柿	牛乳 豚肉 大豆	中華めん 片栗粉 砂糖 油	にんじん なら にんにく 干しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ 柿	629	24.1		
27 火	牛乳 ご飯 秋鮭のみそマヨオイル焼き 白菜のスープ グレープゼリー	牛乳 鮭 ベーコン 寒天 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ コーン はくさい にんにく ぶどうジュース	617	23.2		
28 水	牛乳 ご飯 もやし入りつくね じゃこサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな なら もやし 長ねぎ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ 切り干し大根	621	28.6		
29 木	牛乳 フィッシュバーガー 海藻サラダ トマトスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン わかめ 赤とさかのり 昆布	丸パン マカロニ パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん こまつな ホールトマト パセリ セロリー キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが	638	26.7		
30 金	【ハロウィン献立】 牛乳 シーフードピラフ パンプキンサラダ 豆腐白玉ポンチ	牛乳 ベーコン えび いか あさり 豆腐	米 麦 白玉粉 砂糖 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ コーン マッシュルーム かぼちゃ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	659	20.8		
◎学校行事や食材費の都合により、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		630	23.8
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

「食欲の秋」到来!



おいしいサンマの見分け方



にほんがたしよくせいかつ

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。

