

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 ご飯(麦入り) 青菜ふりかけ 家常豆腐 めかぶと切り干し大根のサラダ	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚かた肉, 生揚げ, 赤色辛みそ, めかぶわかめ	精白米, 米粒麦, 白ごま, 油, さとう, でんぶん, ごま油	こまつな, しそ葉, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, キャベツ, ビーマン, 長ねぎ, 切干し大根	エネルギー たんぱく質 639 kcal 28.5 g
2	水	牛乳 揚げパン ポトフ ツナサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, ツナ	油, コッペパン, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, こまつな, きゅうり	613 kcal 22.6 g
3	木	牛乳 ひじきご飯 魚の照り焼き みだくさん汁 梨	牛乳, 芽ひじき, 油揚げ, 大豆, あかうお, みそ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, でんぶん	にんじん, さやいんげん, しょうが, ごぼう, はくさい, だいこん, たまねぎ, こまつな, 長ねぎ, 梨	581 kcal 27.6 g
4	金	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ 青菜のスープ	牛乳, 豚かた肉, 卵, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, 白ごま, はるさめ, さとう, ごま油	にんじん, 白菜キムチ, ビーマン, きゅうり, ブラックマッペもやし, しょうが, たまねぎ, にんにく, はくさい, えのきたけ, チンゲンサイ	603 kcal 23.5 g
7	月	牛乳 ご飯(麦入り) のりの佃煮 塩肉じゃが みそ汁	牛乳, ほしのり, 豚かた肉, 豆腐, みそ	精白米, 米粒麦, さとう, 白ごま, 油, じゃがいも, つきこんにやく	にんじん, たまねぎ, ゆず, さやいんげん, こまつな, 長ねぎ	628 kcal 26.0 g
8	火	牛乳 五目あんかけ焼きそば あさり入りわかめスープ ごま団子	牛乳, 豚かた肉, いか, 生わかめ, 豆腐, あさりむきみ	むし中華めん, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白玉粉, さつまいも, 白ごま	にんにく, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, もやし, キャベツ, なら, しょうが, えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	633 kcal 26.1 g
9	水	牛乳 秋野菜のカレーライス じゃこサラダ 柿	牛乳, 鶏もも肉, いんげんまめ, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, 油, さつまいも, 米粉, 白ごま, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ぶなしめじ, エリンギ, にんじん, レーズン, もやし, キャベツ, 柿	699 kcal 24.1 g
10	木	牛乳 ご飯(麦入り) 魚のチャンチャン焼き 磯和え 根菜のすまし汁	牛乳, あきさけ, みそ, 刻みのり, 鶏もも肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, バター, こんにやく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, こまつな, 切干し大根, ごぼう, だいこん	606 kcal 30.2 g
11	金	牛乳 シーフードピラフ ポテトのチーズ焼き 白菜とかぶのスープ	牛乳, いか, むきえび, ツナ缶, ピザ用チーズ, 鶏もも肉	精白米, 米粒麦, 油, バター, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース (冷凍), セロリ, はくさい, かぶ, かぶ(葉), ホールトマト (缶)	580 kcal 27.6 g
15	火	【十三夜の献立】 牛乳 十三夜炊き込みごはん 魚の葱塩焼き お浸し すまし汁	牛乳, 鶏ひき肉(もも), 大豆, めかじき, けずり節, 豆腐	精白米, 米粒麦, さとう, 油	にんじん, 干しいたけ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, レモン, キャベツ, もやし, えのきたけ, ほうれんそう	565 kcal 30.8 g
16	水	牛乳 コーンサラダ いかときのこのペペロンチーノ アップルコンポートの包み揚げ	牛乳, ベーコン, いか	スパゲッティ, オリーブ油, 油, さとう, はちみつ, バター, ぎょうざの皮, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, とうがらし, パセリ, にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン, りんご, レモン	614 kcal 23.4 g
17	木	牛乳 ご飯(麦入り) めかぶ入り和風卵焼き 白菜としらすのからしあえ みそ汁	牛乳, 鶏ひき肉(むね), 大豆, 卵, めかぶわかめ, けずり節, しらす干し, みそ	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, さつまいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな, だいこん	586 kcal 26.6 g
18	金	牛乳 さつまいもごはん 魚のごまみそ焼き 煮びたし いなかが汁	牛乳, あじ, みそ, 油揚げ	精白米, 米粒麦, さつまいも, 黒ごま, さとう, 白すりごま, 油, こんにやく, さといも	にんじん, えのきたけ, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	567 kcal 26.3 g
21	月	牛乳 ご飯(麦入り) 油淋魚 もやしサラダ 五目スープ	牛乳, たら, 生わかめ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, でんぶん, ごま油, さとう, 白ごま, マロニー	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, ほうれんそう	613 kcal 24.6 g
22	火	牛乳 ご飯(麦入り) すきやき風煮 大根ひじきサラダ	牛乳, 豚かた肉, けずり節, 焼き豆腐, 芽ひじき, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう, 白ごま	にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, しゅんぎく, だいこん, キャベツ, きゅうり, むきえだまめ (冷), たまねぎ	625 kcal 26.8 g
23	水	牛乳 チキンライス ひよこ豆のサラダ キャベツスープ	牛乳, 鶏もも肉, ツナ缶, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, バター, 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 (冷凍), こまつな, キャベツ, セロリ, にんにく	601 kcal 24.0 g
24	木	牛乳 きのごうどん 野菜のごまあえ きな粉蒸しパン	牛乳, 油揚げ, 豚かた肉, きな粉, 卵	冷凍うどん, さとう, ごま油, 白ごま, 白練りごま, 小麦粉, バター	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, ぶなしめじ, えのきたけ, ほうれんそう, もやし	619 kcal 26.2 g
28	月	牛乳 ご飯(麦入り) 鶏塩マーボー 糸寒天とわかめのサラダ	牛乳, 鶏ひき肉(もも), 豆腐, 糸寒天, 生わかめ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, なず, 干しいたけ, 長ねぎ, なら, もやし, こまつな	585 kcal 24.1 g
29	火	牛乳 ご飯(麦入り) わかさぎのから揚げ 五目煮豆 みそ汁	牛乳, わかさぎ, 大豆, けずり節, 油揚げ, 生わかめ, みそ	精白米, 米粒麦, 油, でんぶん, つきこんにやく, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, れんこん, 干しいたけ, はくさい, だいこん, こまつな, 長ねぎ	612 kcal 24.3 g
30	水	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳, 鶏もも肉, けずり節, 油揚げ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 白ごま, さとう, 白すりごま, ごま油, こんにやく	ゆかり, マーマレード, キャベツ, もやし, グリーンアスパラガス, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな	614 kcal 27.9 g
31	木	牛乳 パエリア 野菜スープ パンピングリン りんご【伊那市のりんご】	牛乳, いか, あさりむきみ, むきえび, 鶏むね肉, 豆腐, 粉寒天, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 油, オリーブ油, さとう, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, 赤ビーマン, はくさい, ほうれんそう, かぼちゃ, りんご	600 kcal 25.8 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	609	26.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0