

10月給食献立予定表

新宿区立落合第五小学校

平成26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 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
| 3 金 | 牛乳 ごま揚げパン じゃこサラダ ひじき入り肉団子スープ | 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 | ミルクパン さとう 片栗粉 油 ごま | にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい | 627 | 26.9 |
| 6 月 | 【十三夜献立】 牛乳 栗おこわ ぎせい豆腐 野菜のからし和え のっぺい汁 | 牛乳 ささげ 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 | 米 もち米 さとう 片栗粉 こんにやく さといも くり 油 ごま | にんじん こまつな 干しいたけ さやいんげん グリンピース キャベツ だいこん 長ねぎ | 632 | 27.6 |
| 7 火 | 牛乳 カレーうどん コーンサラダ キャラメルソイボテ | 牛乳 豚肉 大豆 | うどん さとう 片栗粉 さつまいも 油 バター ごま | にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ コーン | 656 | 19.0 |
| 8 水 | 牛乳 ご飯 筑前煮 野菜の磯和え みかん | 牛乳 鶏肉 竹輪 のり | 米 麦 さとう こんにやく さといも 油 | にんじん こまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 切り干し大根 みかん | 632 | 24.5 |
| 9 木 | 【北海道料理】 牛乳 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 芋団子汁 | 牛乳 鮭 みそ 鶏肉 | 米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも 油 バター | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし しょうが たけのこ きくらげ えのきたけ 長ねぎ | 614 | 27.6 |
| 10 金 | 【目の愛護デー献立】 牛乳 ツナトースト 青菜とコーンのソテー マカロニスープ ミルクゼリーブルーベリーソース | 牛乳 ツナ 寒天 | 食パン マカロニ さとう 油 バター マヨネーズ | にんじん こまつな パセリ たまねぎ チンゲン菜 コーン キャベツ しょうが ブルーベリー レモン | 638 | 22.2 |
| 14 火 | 牛乳 ご飯 鶏肉の香味焼き 五目豆煮 みそ汁 | 牛乳 鶏肉 みそ 大豆 | 米 さとう こんにやく 油 ごま | にんじん こまつな しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ はくさい 切り干し大根 | 651 | 26.9 |
| 15 水 | 牛乳 ハヤシライス くきわかめのサラダ 梨 | 牛乳 豚肉 生クリーム くきわかめ ちりめんじゃこ | 米 麦 さとう 小麦粉 油 バター ごま | にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 梨 | 675 | 22.7 |
| 16 木 | 牛乳 和風スパゲッティ 白菜のごま和え アップルゼリー | 牛乳 ベーコン 豚肉 のり 寒天 みそ | スパゲッティ さとう 油 バター ごま | にんじん こまつな ピーマン にんにく しょうが しめじ 干しいたけ えのきたけ もやし たまねぎ はくさい りんご りんごジュース | 600 | 25.0 |
| 17 金 | 牛乳 ご飯 白身魚のピザソース焼き ひよこ豆のサラダ 青菜のスープ | 牛乳 メルルーサ チーズ ひよこ豆 | 米 麦 さとう 油 | にんじん こまつな ピーマン たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ にんにく チンゲン菜 | 609 | 27.1 |
| 20 月 | 牛乳 セサミパン シーフードグラタン キャベツとりんごのサラダ ミネストローネ | 牛乳 ほたて えび チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆 | セサミパン さとう 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉 油 バター | にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ りんご セロリー しょうが にんにく トマト | 661 | 25.8 |
| 21 火 | 【セレクト給食】 牛乳 ご飯 ぎょうざメンチカツ 野菜の甘酢浸し かぶのみそ汁 | 牛乳 豚肉 卵 しらす みそ わかめ | 米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 油 | にんじん こまつな キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ かぶ 切り干し大根 | 691 | 25.3 |
| 21 火 | 【セレクト給食】 牛乳 ご飯 チーズメンチカツ 野菜の甘酢浸し かぶのみそ汁 | 牛乳 豚肉 卵 しらす みそ わかめ チーズ 青のり | 米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 油 | にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ かぶ 切り干し大根 | 722 | 27.5 |
| 22 水 | 【山形県料理】 牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 大根ひじきサラダ 芋煮風 | 牛乳 鮭 油揚げ ひじき 豚肉 | 米 麦 さとう さといも こんにやく 油 ごま | にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ | 600 | 27.1 |
| 23 木 | 牛乳 ごまみそラーメン ナムル 柿 | 牛乳 豚肉 みそ | 生中華めん さとう 油 ごま | にんじん こまつな にんにく しょうが きくらげ キャベツ もやし にら 長ねぎ 大豆もやし チンゲン菜 柿 | 659 | 25.7 |
| 24 金 | 牛乳 ふきよせおこわ 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま酢浸し 菊花みかん | 牛乳 油揚げ 生揚げ 豚肉 | 米 もち米 さとう じゃがいも 油 ごま | にんじん こまつな しめじ 干しいたけ さやいんげん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ みかん | 627 | 23.8 |
| 27 月 | 牛乳 ご飯 魚のオーロラソース焼き ポテトサラダ 五目スープ | 牛乳 ホキ チーズ | 米 麦 さとう じゃがいも 油 マヨネーズ | にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム しょうが たけのこ キャベツ | 602 | 21.3 |
| 28 火 | 牛乳 ソフトフランスパン 秋のクリームシチュー キャロットソースサラダ | 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム | ソフトフランスパン さとう 小麦粉 さつまいも 油 バター | にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ もやし セロリー | 655 | 22.7 |
| 29 水 | 【韓国料理】 牛乳 ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ | 米 麦 さとう 春雨 油 ごま | にんじん こまつな しょうが 大豆もやし にんにく きゅうり もやし きくらげ たまねぎ 長ねぎ | 615 | 23.3 |
| 30 木 | 牛乳 ご飯 めかじきの南部焼き お浸し さつまい | 牛乳 めかじき 油揚げ みそ | 米 麦 さとう さつまいも 油 ごま | にんじん こまつな もやし えのきたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ | 613 | 26.2 |
| 31 金 | 【ハロウィン献立】 牛乳 エビ豆腐 野菜と大豆のココロマリネ おぼけスープ パンプキンプリン | 牛乳 ベーコン えび 青大豆 卵 生クリーム | 米 麦 さとう 白玉粉 油 バター | にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぶ れんこん しょうが 長ねぎ かぼちゃ | 676 | 24.4 |
| 10月分 一日あたりの平均 | | | | | 641 | 24.9 |
| 3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 | | | | | 640 | 24.0 |

◎ 学校行事等の都合により、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6日 十三夜～豆名月・栗名月



じゅうさんや きゅうれき しんれき こし おこな つきみぎょうじ
 十三夜は旧暦の9月13日(新暦で今年10月6日)に行われるお月見行事で、
 しゅんたいず くり そな まめめいげつ くりめいげつ つきみ
 旬の大豆や栗をお供えることから「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見
 きゅうれき じゅうごや ていげん じゅうごや じゅうさゆ かたほう
 という旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方し
 つきみ かつきみ かつみづき えんぎ わる
 かお月見をしないことを「片月見」または「片見月」といい、縁起が悪い
 とされています。
 あき ねん もつとつき み きせつ むし こえ みみ かつむ
 秋は1年で最も月がきれいに見える季節です。虫の声に耳を傾けて
 よぞら みあ
 夜空を見上げてみるのもいいですね。

