



# 10月学校給食献立予定表



平成29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 月	牛乳 菜飯 高野豆腐とやさいのうま煮 みそ汁 きよほう	牛乳 とり肉 高野豆腐 油あげ みそ けずり節	米 麦 油 ごま こんにやく じゃがいも さとう	野沢菜づけ ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 長ねぎ きよほう	640	22.9
3 火	牛乳 中華丼 卵スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ふた肉 いか 卵 うずら卵 とり肉 豆腐 粉寒天	米 麦 でんぶん 油 ごま油 さとう	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 にんにく ほうれん草 レモン	623	24.7
4 水	牛乳 十五夜炊き込みごはん 魚のホイル焼き すまし汁 お月見団子【十五夜献立】	牛乳 とり肉 大豆 油あげ さけ みそ けずり節 とうふ	米 もち米 さといも さとう 白玉粉 じゃがいも	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが 玉ねぎ ピーマン えのきたけ 長ねぎ 小松菜	665	30.8
5 木	牛乳 みそラーメン カルシウムビーンズ きよほう	牛乳 ふた肉 みそ さけ 高野豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	生中華めん 油 ごま でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ いら きよほう	628	26.5
6 金	全校遠足予備日のため給食なし お弁当の用意をお願いします。					
10 火	牛乳 ごはん さばの韓国焼き チロレギサラダ もやしスープ	牛乳 さば 生わかめ とり肉	米 麦 さとう ごま 油	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	602	23.9
11 水	牛乳 ふた肉のうまに丼 みそ汁 なし	牛乳 ふた肉 みそ 生わかめ けずり節	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ だいこん なし	609	21.9
12 木	牛乳 麦ご飯 むろあじのハンバーグ 糸寒天のサラダ みそ汁	牛乳 むろあじ とり肉 とうふ 卵 みそ 糸寒天 くわかめ けずり節	米 麦 油 パン粉 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 えのき だいこん	599	23.0
13 金	牛乳 米粉パン さつまいものグラタン もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	米粉パン 油 バター 小麦粉 さつまいも マカロニ さとう	玉ねぎ コーン キャベツ もやし にんじん にんにく 白菜 小松菜	678	28.0
16 月	牛乳 ふきよせおこわ ナスととうふのごまだれかけ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ けずり節	米 もち米 粟 さとう 油 でんぶん 小麦粉 ごま	にんじん 干しいたけ しめじ なす えのきたけ だいこん 小松菜	667	23.9
17 火	ごはん じゃがいものそぼろに 野菜のごまびたし 菊花みかん	牛乳 ふた肉 けずり節	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん ごま	にんじん 玉ねぎ さやえんどう キャベツ 小松菜 みかん	615	19.1
18 水	牛乳 秋のクリームスパゲッティー じゃこサラダ りんごゼリー	牛乳 さけ 生クリーム ちりめんじゃこ 粉寒天	スパゲッティー 油 バター 小麦粉 ごま さとう	セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく ほうれん草 小松菜 キャベツ りんごジュース	637	28.5
19 木	牛乳 ごはん さんまの松前煮 即席漬け 呉汁	牛乳 さんま けずり節 大豆 みそ	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	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	680	27.4
20 金	牛乳 ピザトースト ポトフ わかめサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ とり肉 生わかめ	食パン 油 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんじん キャベツ コーン もやし	605	25.2
23 月	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 にらたまスープ 菊花みかん	牛乳 とうふ ふた肉 とり肉 卵	米 麦 油 さとう でんぶん	玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら しょうが にんにく チンゲン菜 みかん	610	25.3
24 火	牛乳 さつまいもごはん めかぶ入り風卵焼き 切干大根のにつけ みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 卵 めかぶ けずり節 油あげ とうふ みそ 生わかめ	米 麦 さつまいも ごま 油 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干だいこん 小松菜 長ねぎ	661	26.8
25 水	牛乳 シナモンりんごトースト チリコンカン 大根サラダ	牛乳 ベーコン ふた肉 金時豆 ちりめんじゃこ	食パン はちみつ バター 油 小麦粉 さとう	りんご レモン セロリー 玉ねぎ にんじん ホールのトマト だいこん 小松菜	696	25.3
26 木	牛乳 麦ご飯 いわしのさんが焼き 野菜のごま和え 根菜みたくさん汁 【千葉県郷土料理】	牛乳 いわし とり肉 みそ	米 麦 でんぶん ごま さとう じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 キャベツ ほうれん草 だいこん 玉ねぎ	605	24.3
27 金	牛乳 ピラフィ ムサカ レヴィシアスーパ 【ギリシャ料理】	牛乳 いか えび あさり ふた肉 チーズ ベーコン ひよこ豆	米 麦 パター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく なす セロリー ホールのトマト キャベツ	654	26.4
30 月	牛乳 ごはん ししゃものカレー揚げ 野菜の酢みそあえ さわにわん	牛乳 ししゃも とり肉 みそ 昆布 ふた肉	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう さといも	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ	641	24.3
31 火	牛乳 カレーうどん おひたし スイートパンプキン	牛乳 ふた肉 生クリーム	冷凍うどん 油 さとう でんぶん さつまいも 甘納豆 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 小松菜 えのき かぼちゃ	577	19.3

◎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

635 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



あき しんまい おお さもつ しゅうかく みの きせつ なつ  
 秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏か  
 ら冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しみ、11月には  
 冬野菜が出回り始めます。きのこ類の多くは人工的に栽培されてい  
 るので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨  
 の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培す  
 ることができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

