



# 給食献立予定表



平成24年10月

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	熱や力のもとになる	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
3 水	牛乳 ご飯 のりのつくだに さけの香味焼き もやしのごま酢あえ 吉野汁	牛乳 ほしのり さけ みそ 油あげ 鶏肉 けずり節	米 砂糖 こんにやく さといも でんぷん 油 ごま	にら にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ もやし 干しいたけ だいこん	606	29.2		
5 金	牛乳 トースト ポークビーンズ コールスローサラダ なし	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	食パン 小麦粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん トマトピューレ にんにく セロリー たまねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ なし	638	24.2		
9 火	牛乳 きなこ揚げパン キャベツサラダ とうふだんごスープ	牛乳 きなこ とうふ 卵 鶏ひき肉 けずり節	コッペパン さとう パン粉 春雨 でんぷん 油	にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ しょうが 白菜 長ねぎ 干しいたけ	607	23.5		
10 水	牛乳 ふきよせおこわ 焼きししゃも 野菜のごまあえ とん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ 油あげ 豚肉 みそ けずり節	米 もち米 さとう 油 むき栗 こんにやく ごま	にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	624	26.2		
11 木	牛乳 野菜ときのこのスープパグッティ さつまいもサラダ ホワイトゼリー	牛乳 のり 粉寒天 鶏肉 ベーコン けずり節	スパゲッティ さつまいも さとう バター 油	にんじん チンゲンサイ しめじ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり えのきたけ みかん缶	603	22.4		
12 金	牛乳 ねぎチャーハン ジャンボぎょうざ ナムル 春雨スープ	牛乳 卵 豚ひき肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 春雨 でんぷん 油	にら にんじん チンゲンサイ ほうれん草 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし たまねぎ	632	23.7		
15 月	牛乳 ご飯 さばのみそ焼き しらすと野菜のおひたし みそ汁	牛乳 しらす 生わかめ さば みそ けずり節	米 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん 小松菜 もやし えのきたけ たまねぎ	612	27.1		
16 火	牛乳 みそラーメン かぶと胡瓜の辛味づけ スイートポテト	牛乳 生クリーム たまご みそ 豚ひき肉	中華麺 さつまいも さとう バター 油	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ かぶ きゅうり	698	22.5		
17 水	牛乳 ご飯 たまとチーズ焼き 五目豆煮 みそ汁 みかん	牛乳 チーズ 昆布 卵 さつまいも揚げ 大豆 みそ けずり節 油あげ	米 こんにやく さとう 油 バター	トマト ピーマン にんじん ごぼう 白菜 たまねぎ だいこん みかん	652	26.1		
18 木	牛乳 コッペパン 高野どうふのグラタン じゃがいもサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 高野豆腐	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん 小松菜 たまねぎ グリンピース キャベツ セロリー にんにく しょうが 白菜	639	26.5		
19 金	牛乳 ビビンバ わかめスープ りんご	牛乳 生わかめ 豚肉 卵 鶏肉 とうふ	米 麦 さとう 油 白ごま	にんじん 小松菜 ぜんまい 長ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ りんご	631	24.4		
22 月	牛乳 納豆手巻き 五目きんぴら みぞれ汁 キウイフルーツ	牛乳 納豆 のり 卵 さつまいも揚げ 生揚げ けずり節	米 さとう でんぷん 油 こんにやく さといも ごま	にんじん 万能ねぎ きゅうり ごぼう れんこん たまねぎ だいこん キウイフルーツ	620	22.8		
23 火	牛乳 フィッシュバーガー わかめサラダ キャロットポターージュ	牛乳 わかめ さけ 卵	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう 米 油	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ コーン クリームコーン	658	29.1		
24 水	牛乳 パエリア ポテトサラダ ソバ・デ・アポ サングリアゼリー	牛乳 アガー 鶏肉 いか ホタテ貝柱 むきえび ベーコン 卵	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん パン粉 油 バター マヨネーズ	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ にんにく たまねぎ きゅうり コーン しょうが みかん缶 オレンジジュース	672	23.1		
25 木	牛乳 きのこうどん みそドレサラダ オレンジ蒸しパン	牛乳 豚肉 油あげ 卵 みそ けずり節	うどん さとう 小麦粉 油 バター アーモンドスライス	にんじん ほうれん草 小松菜 干しいたけ 長ねぎ しめじ えのきたけ だいこん キャベツ オレンジジュース 干しぶどう	626	21.2		
26 金	牛乳 ご飯 青菜ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 けずり節	米 さとう じゃがいも 油 ごま	小松菜 しそ にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ	637	25.6		
29 月	牛乳 チキンドリア ブロッコリーサラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 粉チーズ 生クリー ム 鶏ひき肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも さとう バター 油 白練りごま	にんじん ブロッコリー かぶ セロリー たまねぎ しめじ キャベツ にんにく かぶ	627	22.0		
30 火	牛乳 ご飯 さんまの松前煮 白菜の華風づけ 芋だんご汁	牛乳 昆布 さんま 鶏肉 けずり節	米 さとう じゃがいも でんぷん 油	小松菜 にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 白菜 たけのこ きくらげ えのきたけ 長ねぎ	680	25.5		
31 水	牛乳 上海焼きそば にらたまスープ かぼちゃゼリー	牛乳 青のり アガー 豚肉 いか 鶏肉 卵 生クリーム	中華麺 でんぷん さとう 油	にんじん にら かぼちゃ しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ にんにく	606	21.2		
◎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月分 一日あたりの平均		635	24.5
10月2日に全校遠足があります。そこで、お弁当作りのポイントを少し紹介します。					中学年1人1回当りの学校給食摂取基準		660	20.0

## ＜お弁当作りのポイント＞

### 栄養のバランスと彩り



バランスを考え  
て材料を入れます。  
彩りを考慮すると、  
自然と栄養バラン  
スもとれてきます。

### 野菜をたっぷり



野菜不足にならな  
いように、野菜を  
たっぷり入れましょ  
う。緑黄色野菜も忘  
れずに入れましょう。

### 十分に火を通す



前日に作った煮  
物などのおかずは、  
とても傷みやすい  
ので、朝にもう一  
度火を通しましょう。

### 冷ましてからふたを



熱いうちにふた  
をすると、腐りや  
すくなったり、味も  
悪くなったりしま  
す。

