

10月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立落合第六小学校

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 たんぱく質
2	木	高菜飯 牛乳 タイピーエン がねあげ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 えび かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま油 はるさめ さつまいも 小麦粉 米粉	たかな漬 しょうが にんじん ごぼう きくらげ にんにく キャベツ たまねぎ	619 kcal 20.6 g
3	金	ごはん 牛乳 えびたま もやしとわかめのごま浸し 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 えび 卵 わかめ みそ 豆腐	米 油 さとう でんぶん ごま さといも	たまねぎ にんじん きくらげ なら もやし キャベツ ごぼう だいこん れんこん こまつな	588 kcal 26.1 g
6	月	【十五夜】 十五夜炊き込みご飯 牛乳 豚汁 お月見みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 もち米 油 さといも さとう ごま油 こんにやく 白玉粉 小麦粉 でんぶん	干しいたけ にんじん ぶなしめじ さやいんげん ごぼう だいこん にんにく しょうが こまつな かぼちゃ	619 kcal 24.8 g
7	火	スパゲッティクリームソース 牛乳 カルツォーネ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ツナ	スパゲッティ 油 米粉 コーンスターチ 小麦粉 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン えだまめ ホールトマト ビーマン りんご	638 kcal 26.0 g
8	水	豚キムチ丼 牛乳 パリパリサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま ワンタンの皮 マロニー	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ なら たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし	574 kcal 23.7 g
9	木	ごはん 牛乳 かみかみ昆布ふりかけ 五目うま煮 大根のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布 豚肉 みそ 生揚げ わかめ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな	626 kcal 28.4 g
10	金	コッペパン 牛乳 タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳 めだい ヨーグルト ベーコン 卵	コッペパン さとう 油 じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン	550 kcal 25.8 g
14	火	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 秋の果実2種盛(りんご、梨)	牛乳 豚肉 いか 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり	米 麦 油 でんぶん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はくさい こまつな りんご なし	585 kcal 26.3 g
15	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ごまあえ 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ こまつな	595 kcal 24.8 g
16	木	上海焼きそば 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグル	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	油 中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく こまつな 干しいたけ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	553 kcal 27.9 g
17	金	ジャンバラヤ 牛乳 パンキンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン いんげんまめ あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ	652 kcal 25.8 g
20	月	セサミトースト 牛乳 チキンシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏もも肉	食パン バター はちみつ ねりごま 油 じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ホールコーン りんご	574 kcal 20.6 g
21	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し すいとん	牛乳 ぶり 糸削り 鶏肉 油揚げ	精白米 小麦粉 さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	645 kcal 29.4 g
22	水	みそラーメン 牛乳 野菜チップス レモンスカッシュゼリー	牛乳 みそ 八丁みそ 豚肉 粉寒天	中華めん ごま油 油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たまねぎ ホールコーン はくさい もやし れんこん レモン かぼちゃ	567 kcal 21.0 g
23	木	えび豆乳クリームライス 牛乳 キャロットソースサラダ 巨峰	牛乳 鶏肉 えび 豆乳	米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ こまつな パセリ キャベツ きゅうり 巨峰	573 kcal 21.4 g
24	金	ごはん 牛乳 麻婆なす 切り干し大根のナムル チーズのふわふわスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 粉チーズ	米 油 ごま油 さとう でんぶん パン粉	にんにく しょうが にんじん なら たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ なす もやし 切り干し大根 こまつな たまねぎ	596 kcal 25.8 g
27	月	秋野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ みかん	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 ひじき わかめ	米 麦 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん かぼちゃ キャベツ オレンジ	684 kcal 24.5 g
28	火	ごはん 牛乳 焼きそば 野菜の甘酢浸し 湯葉入りすまし汁	牛乳 さば 豆腐 湯葉	米 さとう	にんじん もやし こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ	565 kcal 28.0 g
29	水	ココアパン 牛乳 かぼちゃグラタン ABCマカロニスープ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ	ココアパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ かぼちゃ セロリ にんじん キャベツ にんにく こまつな	595 kcal 24.4 g
30	木	肉うどん 牛乳 和風おろしサラダ キャロット蒸しパン	牛乳 豚肉 かまぼこ しらす 豆乳	うどん 油 さとう 小麦粉 バター	干しいたけ にんじん 長ねぎ たまねぎ こまつな だいこん もやし しょうが オレンジジュース	658 kcal 25.2 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

10月分 一日あたりの平均	603	25.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を「中秋の名月」といい、月を眺めるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今年の十五夜は10月6日

