



10月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立落合第六小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		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)	
1	木	十五夜おこわ 牛乳 【十五夜】 豚汁 かぼちゃのお月見団子	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	米 もち米 さといも さとう 油 こんにやく 白玉粉	にんじん 干ししいたけ しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ かぼちゃ	653	24.3	
2	金	チキンライス 牛乳 温野菜サラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも さつまいも さとう ごま マカロニ	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん ブロッコリー かぼちゃ にんにく しめじ キャベツ パセリ	668	23.9	
5	月	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 鮭のポテサラ焼き ミネストローネ	牛乳 さけ ベーコン 赤いんげん	食パン マーガリン 油 じゃがいも さとう マヨネーズ マカロニ	ブルーベリージャム にんじん ホールコーン グリーンピース セロリー たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	635	27.8	
6	火	ビビンバ 牛乳 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ロースハム 粉寒天	米 麦 油 さとう ごま油 はるさめ	しょうが なし こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	700	21.7	
7	水	麦ご飯 牛乳 とり肉のみそ焼き 野菜のからしあえ すいとん	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	671	26.6	
8	木	たらこスパゲティ 牛乳 7品目サラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 ベーコン いか たらこ 生クリーム のり 芽ひじき 油揚げ	スパゲティ 油 バター 三温糖 マヨネーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ むきえだまめ にんじん もやし キャベツ ホールコーン セロリー かぶ	633	28.0	
9	金	カレーピラフきのこクリームソース 牛乳 ママメサラダ くだもの(梨)	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ひよこまめ いんげん 金時豆	米 麦 バター 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 赤パプリカ パセリ キャベツ もやし なし	711	23.7	
12	月	えびチャーハン 牛乳 トマトドレッシングサラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 むきえび けずり節 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶ はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし ホールコーン グリンピース こまつな キャベツ たまねぎ トマト チンゲンサイ	609	26.7	
13	火	スパゲッティミートソース 牛乳 こんにやくのサラダ くだもの(梨)	牛乳 ベーコン 豚肉 豚レバー チーズ	スパゲティ オリーブ油 さとう こんにやく 油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ もやし ホールコーン なし	626	25.3	
14	水	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ 野菜スープ	牛乳 ツナ缶 卵 ベーコン	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース パセリ 長ねぎ キャベツ こまつな トマト	666	24.1	
15	木	ご飯 牛乳 昆布ふりかけ西京煮 切り干し大根のごま酢サラダ	牛乳 じゃこ けずり節 塩昆布 豚肉 竹輪 みそ 生揚げ	米 麦 ごま 三温糖 こんにやく さといも さとう ごま油	にんじん だいこん さやいんげん 切干し大根 もやし キャベツ こまつな たまねぎ	627	26.1	
16	金	ごまバタートースト 牛乳 秋のクリームシチュー キャベツとリンゴのサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ ごま 油 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな りんご	720	23.8	
19	月	みそラーメン 牛乳 煮豚おかつ梅肉あえ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 みそ 豚肉 かつお節	中華めん ごま油 三温糖 さとう 油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ たら たまねぎ こまつな ねり梅 オレンジジュース みかん缶	655	25.3	
20	火	きんぴらおこわ 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 即席漬け 豆腐と大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 みそ	米 もち米 油 こんにやく さとう 小麦粉	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	654	27.6	
21	水	麦ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ マッシュポテト 具だくさん味噌汁	牛乳 豚肉 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 油 パン粉 さとう でんぶ じゃがいも バター こんにやく	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ごぼう にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな	709	26.2	
22	木	コッペパン 牛乳 豆のトマトシチュー ポテトのチーズ焼き	牛乳 豚肉 金時豆 あずき いんげんまめ ベーコン チーズ	コッペパン 油 じゃがいも さとう バター	たまねぎ にんじん グリンピース	633	24.8	
23	金	森のカレーライス ジョア サツマイモチップスサラダ くだもの(りんご)	ジョア 豚肉	米 麦 油 小麦粉 油 じゃがいも さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ もやし ホールトマト キャベツ りんご	687	20.6	
26	月	麦ご飯 牛乳 マーボーじゃが芋 にらたまスープ	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 卵	米 麦 じゃがいも 油 さとう でんぶ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ にら	649	22.0	
27	火	豚肉のうま煮丼 牛乳 かぶの三色漬け しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 かつお節	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ かぶ レモン りんごジュース りんご	618	24.5	
28	水	わかめうどん 牛乳 【十三夜】 もやしのごまだれかけ サツマイモのごま揚げ団子	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ いんげんまめ	うどん 油 さとう ごま さつまいも 白玉粉	干ししいたけ にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	625	20.4	
29	木	ご飯 牛乳 【伊那市の長ネギ】 ネギとキャベツのメンチカツ 磯和え なめこ汁	牛乳 豚肉 豆乳 のり 豆腐 みそ	米 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ 長ねぎ キャベツ にんじん もやし なめこ こまつな だいこん	687	25.0	
30	金	ジャムバターサンド 牛乳 【ハロウィン】 南瓜のクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	食パン バター 油 小麦粉 さとう	いちごジャム にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン	679	22.6	
◎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	660	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0	

だんだんと秋が深まってきました。10月は曇りがちで、1竿の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きくなり、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

