10月学校給食献立予定表

令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	○	【北海道の料理】 みそラーメン　すき昆布のサラダ じゃが芋もちのり塩風味	牛乳 みそ 豚肉 昆布 あおのり	中華めん ごま油 ラード バター さとう 油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン こまつな	660	24.2
4	月	○	ジャムバターサンド スパゲティグラタン　キャベツサラダ	牛乳　豆乳 鶏肉 チーズ	食パン バター 油 小麦粉 スパゲッティ さとう	レモンジャム たまねぎ しめじ にんじん もやし こまつな キャベツ りんご	664	23.2
5	火	○	マーボー豆腐丼　バンサンスー 果物(りんご)	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干ししいたけ 長ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご	641	24.1
6	水	○	ご飯　アジフライ わかめサラダ　根菜のみそ汁	牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 こんにゃく	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	680	27.1
7	木	○	ご飯・しそひじき　肉じゃが煮 磯香和え	牛乳 ひじき 豚肉 けずり節 のり	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	644	21.3
8	金	○	【新宿野菜の日】 チキンカレーライス　おひさまゼリー ボイル野菜のゆかりがけ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな キャベツ もやし ゆかり オレンジジュース	727	23.4
11	月	ジョア	【10月10日　目の愛護デー】 ソース焼きそば　レバーの甘辛煮 ほうれん草と糸寒天のサラダ	ジョア 豚肉　寒天 豚レバー	油 中華めん　さとう ごま油　でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ピーマン ほうれんそう たまねぎ	607	23.1
12	火	○	チキンライス キャベツとかぶのスープ パインケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉	トマトジュース たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく キャベツ かぶ　レモン パイン缶	693	20.8
13	水	○	豚キムチ丼 えのきとわかめのみそ汁 さつま芋と大豆の揚げ煮	牛乳 豚肉 みそ わかめ 大豆	米 麦 油 さとう ごま ごま油　小麦粉 さつまいも 三温糖	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にら こまつな えのきたけ	652	24.7
14	木	○	コッペパン　洋風卵焼き 温野菜サラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 卵　ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも さつまいも さとう ごま	グリンピース ホールコーン にんじん ブロッコリー かぼちゃ にんにく はくさい こまつな	593	24.1
15	金	○	ご飯・昆布の佃煮 鯖のみそマヨネーズ焼き　吉野汁	牛乳 さば みそ 昆布 豆腐	米 麦 さとう ごま マヨネーズ こんにゃく でんぷん	レモン たまねぎ パセリ 干ししいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	636	24.4
18	月	○	きのこうどん　めかぶのかき揚げ コーンサラダ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ わかめ	うどん さとう 油 じゃがいも 小麦粉	干ししいたけ にんじん しめじ もやし えのきたけ こまつな 長ねぎ ごぼう たまねぎキャベツ ホールコーン りんご	621	20.8
19	火	○	ご飯　家常豆腐 もやしのごまだれかけ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	にんにく にんじん 干ししいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ ほうれんそう もやし	633	25.1
20	水	○	【5-1リクエスト給食】 チャーハン　しゅうまい　白玉スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉	米 麦 油　さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 しらたま	にんじん ホールコーン 長ねぎ グリンピース 干ししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にら レモン	651	22.3
21	木	○	【伊那市からのりんご提供】 ピザトースト　秋のクリームシチュー 果物(りんご)	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん　生クリーム	食パン 油 さつまいも じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん しめじ パセリ りんご	686	27.6
22	金	ジョア	ドライカレーライス キャベツとリンゴのサラダ	ジョア 豚肉 大豆	米 麦　小麦粉 さとう 油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン にんじん グリンピース キャベツ こまつな りんご	594	22.2
25	月	○	ふきよせおこわ　豚汁 いも羊かん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 寒天	米 もち米 さとう 油 こんにゃく さつまいも	にんじん 干ししいたけ しめじ さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	646	23.4
26	火	○	セサミトースト じゃこサラダ マカロニシチュー	牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳 鶏肉	食パン バター はちみつ ごま　さとう 油 小麦粉　マカロニ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ	646	25.4
27	水	○	ご飯　鶏肉のごまソース 枝豆入り和え物　みぞれ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 生揚げ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 ごま さといも	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん むきえだまめ たまねぎ だいこん 万能ねぎ	686	24.4
28	木	○	焼肉ビビンバ丼　わかめスープ 果物(かき)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし 長ねぎ かき	599	21.9
29	金	○	【ハロウィン】 スパゲティミートソース 野菜スープ　かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ　チーズ	スパゲッティ 油 さとう バター	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 ほうれんそう かぼちゃ	649	25.5
						10月分　一日あたりの平均	648	23.8
						3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年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、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。2021年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。