



10月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立落合第六小学校

実施日	牛乳	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)
3月	○	ジャンバラヤ ひよこ豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ひよこめめ ベーコン	米 麦 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト さやいんげん にんじん こまつな キャベツ はくさい	632	22.1
4火	○	いわしのかば焼き丼 刻み昆布の煮つけ 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし 昆布 さつま揚げ けずり節 生揚げ みそ	米 麦 でんぷん さとう 油 ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	640	27.1
5水	○	スパゲティナポリタン 8品目のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー 鶏肉 けずり節 大豆 ひじき ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう こま はちみつ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト ピーマン ごぼう さやいんげん キャベツ ホールコーン 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 りんご	622	23.3
6木	○	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 豆腐と大根の味噌汁	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ なら だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	586	22.8
7金	ジョ ア	ナン バターチキンカレー コーンサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	ナン 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご	643	26.4
11火	○	ブルコギ丼 わかめスープ サツマイモのごま揚げ団子	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 白いんげん	米 麦 油 さとう ごま油 ごま さつまいも 白玉粉	たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし なし しょうが にんにく なら えのきたけ こまつな	679	24.0
12水	○	焼うどん 野菜チップス かぶと豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 あおのり けずり節 豆腐 みそ	うどん 油 ごま じゃがいも さつまいも	キャベツ にんじん なら もやし 長ねぎ たまねぎ ピーマン ごぼう かぼちゃ かぶ かぶ(葉) こまつな	574	21.7
13木	○	ごはん・のりの佃煮 いかと里芋の煮物 大根ひじきサラダ	牛乳 のり けずり節 いか ひじき 油揚げ	米 さとう こんにやく さといも でんぷん ごま 油	にんじん さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	559	22.3
14金	○	【4-1リクエスト】 食パン ブルーベリージャム&バター 鮭のみそマヨネーズ焼き 秋のクリームシチュー 黒ごまミルクプリン	牛乳 さけ みそ 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム アガー	食パン マーガリン マヨネーズ 油 さつまいも じゃがいも さとう ごま	ジャム レモン たまねぎ パセリ にんじん かぶ しめじ にんにく マッシュルーム	633	30.8
17月	○	ごはん さんまの塩焼きみぞれかけ 五目豆煮 白菜と小松菜の味噌汁	牛乳 さんま 大豆 けずり節 生揚げ みそ	米 油 こんにやく さとう ごま	だいこん ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ はくさい こまつな 長ねぎ	646	27.3
18火	○	豆腐のうま煮丼 豚汁 なし	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま油 こんにやく	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん にんにく しょうが こまつな なし	605	25.3
19水	○	チキン南蛮バーガー ミネストローネ スパイシービーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	丸パン 油 さとう でんぷん マヨネーズ オリーブ油 マカロニ 小麦粉	レモン たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんじん にんにく カットトマト	619	28.7
20木	○	【伊那市のりんご】 ジャージャー麺 五目スープ りんご	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	油 中華めん ごま油 さとう でんぷん マロニー	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ きゅうり だいこん こまつな りんご	606	27.8
21金	ジョ ア	秋野菜のカレーライス キャベツとリンゴのサラダ	ジョア 鶏肉 牛乳	米 麦 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ こまつな りんご	619	20.5
24月	○	チリビーンズライス ミモザサラダ かき	牛乳 豚肉 大豆 ハム 卵	米 麦 油 さとう マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース きゅうり キャベツ かき	671	26.8
25火	○	【4-2リクエスト】 味噌ラーメン・煮豚 はるさめサラダ りんごゼリー	牛乳 みそ 豚肉 アガー	中華めん ごま油 油 三温糖 はるさめ 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 なら たまねぎ きゅうり りんごジュース	649	25.8
26水	○	ホットサンド シーフードチャウダー マカロニサラダ	牛乳 ハム チーズ 豆乳 ベーコン えび いか あさり 生クリーム	食パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	638	30.5
27木	○	ごはん 豚肉のすき焼き 野菜の塩昆布和え みかん	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 昆布	米 牛脂 しらたき ふ さとう ごま	はくさい しゅんぎく 生しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	590	23.9
28金	○	さつまいもごはん さばの竜田揚げ きのこ汁 ポイル野菜のゆかりかけ	牛乳 さば けずり節 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも ごま 油 でんぷん 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうりゆかり しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ だいこん こまつな	641	26.4
31月	○	黒砂糖パン かぼちゃのグラタン シーザーサラダ ミルクコーヒープリン	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ ベーコン アガー	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり にんにく	709	27.2
10月分 一日あたりの平均						628	25.5
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。

知っていますか？ お月見の豆知識！

お月見は、団子やすすき、里芋やさつまいも、栗などの秋の美りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、古くからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

「お月見の日は満月」とは限らない

お月見の日は満月と思われがちですが、実は満月の日は1～2日程度ずれることがあります。月は常に満ち欠けを繰り返していますが、この満ち欠けの日数は時期によって変わるため、暦の上でのお月見の日と満月の日は、ずれることがあります。

