

令和5年



10月学校給食献立予定表



新宿区立落合第六小学校

実施日	日	曜	献立名	牛乳	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	
2	月		麦ご飯 マーボー豆腐 わかめサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ にら にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 617 kcal 26.6 g
3	火		チキンライス ジャーマンポテト キャベツとかぶのスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	米 麦 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ セロリ にんにく キャベツ かぶ	594 kcal 21.2 g
4	水		【イワシの日】 ご飯 イワシの梅煮 野菜のおろし和え 白菜と小松菜のみそ汁	○	牛乳 いわし 昆布 けずり節 生揚げ みそ	米 さとう	梅 しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	563 kcal 25.5 g
5	木		【3-2リクエスト】 米粉パン フライドポテトサラダ マカロニグラタン レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 チーズ アガー	米粉ミックス粉パン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし キャベツ レモン	615 kcal 25.5 g
6	金		五目うどん めかぶのかき揚げ フルーツヨーグルト	○	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ わかめ ヨーグルト	うどん さとう でんぶん 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	干しいたけ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご	625 kcal 21.9 g
10	火		【目の愛護デー】 大豆ごはん レバーの甘辛煮 野菜のごま酢浸し 豚汁	ジョ ア	ジョア 大豆 油揚げ 豚肝臓 けずり節 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま ごま油 こんにゃく	にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんにく 長ねぎ	609 kcal 24.7 g
11	水		バターライスのクリームソースかけ コールスローサラダ 梨	○	牛乳 鶏肉 豆乳	米 バター 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン なし	614 kcal 21.0 g
12	木		ご飯 擬製豆腐 もやしとわかめのごま浸し いもこ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 わかめ けずり節 豚肉	米 油 さとう ごま こんにゃく さといも	にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし こまつな キャベツ ごぼう 長ねぎ ほうれんそう	598 kcal 27.1 g
13	金		カレー焼きそば 五目スープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 鶏肉	油 中華めん マロニー さつまいも バター さとう はちみつ	にんじん ピーマン キャベツ もやし にら たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	577 kcal 23.4 g
16	月		プルコギ丼 キムチスープ のり塩いもち	○	牛乳 豚肉 のり	米 麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん もやし なし しょうが にんにく にら 白菜キムチ キャベツ 長ねぎ	632 kcal 23.9 g
17	火		セサミトースト 白いんげん豆のクリームシチュー 手作りのピクルス	○	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ かぶ セロリ きゅうり	616 kcal 23.3 g
18	水		スパゲティナポリタン キャベツサラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 チーズ 豆腐	スパゲッティ 油 さとう 白玉粉	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 キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	600 kcal 22.7 g
19	木		【伊那市からの贈り物 りんご】 きのこごはん ししゃものから揚げ かぶと豆腐のみそ汁 りんご	○	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦粉	にんじん ほんしめじ さやいんげん かぶ 長ねぎ こまつな りんご	592 kcal 29.1 g
20	金		ご飯 のりの佃煮 ちくぜん煮 みそドレサラダ	○	牛乳 のり けずり節 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	579 kcal 22.2 g
23	月		中華丼 春雨サラダ さつま芋のごま揚げ団子	○	牛乳 豚肉 いか あさり いんげん 豆腐	米 麦 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう さつまいも 白玉粉 ごま	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイキャベツもやしきゅうり	696 kcal 21.8 g
24	火		焼きうどん じゃこサラダ 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳 豚肉 豚肉 のり ちりめんじゃこ アガー 生クリーム	油 うどん ごま さとう ごま油	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ ピーマン だいこん にら	588 kcal 24.1 g
25	水		ご飯 生鮭のあけぼの焼き 切干し大根の煮つけ えのきとわかめのみそ汁	○	牛乳 さけ 油揚げ けずり節 みそ わかめ 豆腐	米 マヨネーズ 油 さとう	にんじん 切干し大根 こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ	594 kcal 26.6 g
26	木		コロッケサンド ミネストローネ 柿	○	牛乳 豚肉 ベーコン	丸パン 油 ラード じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 シェルマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく カットトマト かき	614 kcal 23.0 g
27	金		ポークカレーライス カラフルサラダ	ジョ ア	ジョア 豚肉 牛乳	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 カットトマト こまつな キャベツ もやし ホールコーン りんご	615 kcal 22.1 g
30	月		【3-1リクエスト】 醤油ラーメン 鯖の中華風竜田揚げ キャベツとリンゴのサラダ オレンジスカッシュゼリー	○	牛乳 煮干し けずり節 豚肉 さば アガー	中華めん 油 ごま油 さとう ラード でんぶん 小麦粉	干しいたけ にんにく しょうが もやし はくさい ほうれんそう 長ねぎ キャベツ こまつな にんじん りんご たまねぎ オレンジジュース みかん缶	681 kcal 26.9 g
31	火		【ハロウィン】 コーンピラフ 野菜サラダ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース きゅうり キャベツ もやし りんご にんにく かぼちゃ パセリ	679 kcal 23.0 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。

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、7月のアスパラガスに続いて、10月はりんご(シナノスイート)を無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

一伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

10月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	614	24.1
	650	26.0