

10月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立大久保小学校

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	
1 水	ひじきごはん さばの南部焼き かみごたえきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき あぶらあげ だいず さば みそ いか とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん しめじ こまつな ながねぎ	602 kcal 27.4 g
2 木	フレンチトースト キャベツサラダ 豆のトマトシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ だいず あずき	しょくパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんにく トマト グリンピース	606 kcal 26.8 g
3 金	焼き肉ビビンバ丼 キムチチゲ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ラード	にんにく しょうが たまねぎ なし にんじん もやし なら ぜんまい はくさい キムチ はくさい ながねぎ ぶどう	599 kcal 26.1 g
6 月	【十五夜献立】 十五夜炊き込みご飯 豚汁 大学芋	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	こめ もちこめ さとう さといも あぶら ごま こんにやく じゃがいも さつまいも みずあめ	にんじん しいたけ しめじ ごぼう ながねぎ こまつな	740 kcal 25.7 g
7 火	ドッグパン コーンポターージュ キャベツとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう	コッペパン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	キャベツ かぶ にんじん りんご たまねぎ コーン にんにく パセリ	608 kcal 22.3 g
8 水	ご飯 のりとあさりの佃煮 いかの薬味焼き 枝豆入り和え物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう のり あさり いか みそ わかめ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さといも	にんにく キャベツ もやし にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ ながねぎ こまつな	559 kcal 27.3 g
9 木	ナシゴレン ビーフンスープ フライドピーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく えび だいず ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ビーフン ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン ビーマン にんじん キャベツ もやし こまつな セロリ はくさい しめじ なら	605 kcal 28.3 g
10 金	カレーうどん 温野菜サラダ ししゃものごまてんぷら	ジョア ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	うどん あぶら さとう こむぎこ ごま さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな ブロッコリー かぼちゃ	576 kcal 26.2 g
14 火	ハヤシライス ママメサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひよこめ いんげんまめ あおだいず	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ぎゅうし さとう	にんにく セロリ たまねぎ まいたけ トマト マッシュルーム エリンギ きゅうり キャベツ にんじん こまつな レモン かき	646 kcal 24.6 g
15 水	ご飯 里芋のうま煮 変わりきざみキャベツ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも さとう でんぶん	しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	570 kcal 25.2 g
16 木	ミルクパン ABCスープ なすのミートグラタン 手作りピクルス	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ とり にく	ミルクパン オリーブあぶら あぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう	なす にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり かぶ	586 kcal 27.4 g
17 金	秋のクリームスパゲッティ 大根ひじきサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう なまクリーム ひじき ヨーグルト	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター こむぎこ さとう はちみつ	にんにく せり しめじ たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう もも パ だいこん キャベツ きゅうり りんご にんじん こまつな バイ	606 kcal 27.1 g
20 月	わかめごはん あじの南蛮漬け もやしのごまだれかけ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ あじ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	613 kcal 26.3 g
21 火	マーマレードトースト れんこんサラダ 白菜のクリームシチュー りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう とり にく アガー	しょくパン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	マーマレード にんじん キャベツ もやし こまつな れんこん たまねぎ はくさい パセリ りんごジュース	576 kcal 27.0 g
22 水	ご飯 かみかみふりかけ 肉どうふ 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう けずりぶし ちりめんじゃこ しおこんぶ ぶたにく とうふ のり	こめ ごま さとう あぶら こんにやく	たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	592 kcal 27.4 g
23 木	じゃが芋入り焼きそば ツナと野菜の和風サラダ 青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ツナ とうふ	あぶら じゃがいも ごま ちゅうかめん さとう	にんにく しょうが にんじん しめじ キャベツ もやし だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ほうれんそう	526 kcal 25.8 g
24 金	秋野菜のカレーライス キャベツのマリネ りんご	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン レモン りんご	701 kcal 23.7 g
27 月	チリソースサンド さいころサラダ ポパイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とり にく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり コーン セロリ かぶ にんにく ほうれんそう	523 kcal 26.6 g
28 火	さつまいもごはん ぶりの照り焼き 焼肉サラダ きのこ汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	だいこん こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく なめこ たまねぎ しいたけしめじ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	589 kcal 27.6 g
29 水	タンメン 春巻き みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん ごまあぶら ラード あぶら はるさめ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ しいたけ たけのこ みかん	598 kcal 25.9 g
30 木	生姜焼き丼 野菜の塩昆布和え 油揚げと大根のみそ汁 黒ごまミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ しおこんぶ アガー なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし	665 kcal 26.8 g
31 金	ご飯 鶏肉のごま焼き 野菜のからし和え かんぴょうの卵とじ	ぎゅうにゅう とり にく みそ たまご	こめ さとう ごま でんぶん	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん かんぴょう みつば	589 kcal 24.8 g

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

十五夜と行事記

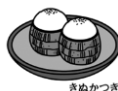
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を「中秋の名月」とい、月を眺めるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期に当たするため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



10月分 一日あたりの平均
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準



今年の十五夜は10月6日



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
603	26.2
650	26.0