

れい わ ねん

令和8年

しんじゅくくりつ お お く ほしやうがっこう

新宿区立大久保小学校

がつ がっこう きゅうしよく こんだて よてい ひょう

10月学校給食献立予定表

えい よう か

栄 養 価

じっしひ 実施日	日	曜	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて 献立名	ざいりょうめい 材 料 名			えいようか 栄 養 価
					ちきんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちょうし 体の調子をよくするもの	
1	木	○		チリビーンズライス コーンサラダ ミルクコーヒーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ アガー なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ もやし とうもろこし	643 kcal 24.9 g
2	金	○		ツナと豆腐のそぼろ丼 野菜の塩昆布和え 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たまご のり しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし はくさい こまつな ながねぎ	616 kcal 27.2 g
5	月	○		イチゴジャムバタートースト キャベツとリンゴのサラダ さけのクリームシチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ さけ	しよくパン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	いちごジャム キャベツ かぶ にんじん りんご たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム	582 kcal 25.9 g
6	火	○		仙台麩丼 みそけんちん汁 なし	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう あぶらふ でんぶん ごまあぶら こんにやく さといも	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな なし	631 kcal 26.2 g
7	水	○		ご飯 のりとあさりの佃煮 筑前煮 野菜の甘酢浸し	ぎゅうにゅう のり あさり とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ もやし しいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	604 kcal 25.3 g
8	木	○		アマトリチャーナ キャベツサラダ さつま芋とレーズンの蒸しパン	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン チーズ とうにゅう	マカロニ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ バター さつまいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ もやし こまつな にんじん レーズン	594 kcal 27.6 g
9	金	○		豚キムチ丼 わかめスープ ツナにらぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ えのきたけ こまつな ながねぎ にら	678 kcal 26.0 g
13	火	○		さつまいもごはん 即席漬け ししゃものパリパリ揚げ 呉汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あぶらあげ だいず とうにゅう	こめ もちごめ さつまいも ごま はるまきのかわ こむぎこ こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな	615 kcal 25.4 g
14	水	○		こまつなパン マカロニミートグラタン ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう チーズ	こまつなパン マカロニ あぶら じゃがいも バター	にんにく たまねぎ セロリ かぶ にんじん キャベツ	633 kcal 28.3 g
15	木	○		ご飯 しそひじきふりかけ 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁	ぎゅうにゅう ひじき さけ こなかつお みそ とりにく	こめ さとう ごま あぶら バター でんぶん こんにやく さといも	ゆかり にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな ながねぎ	581 kcal 26.9 g
16	金	ジョア		秋野菜のカレーライス じゃこサラダ 秋の果物(りんご・なし)	ジョア とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう ごまあぶら	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 こまつな だいこん もやし きゅうり りんご なし	650 kcal 22.4 g
19	月	○		フィッシュバーガー ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう シルバー とりにく	まるパン こむぎこ パンこ マヨネーズ(エッグ77) じゃがいも さとう あぶら マヨ クリーム あぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく こまつな	557 kcal 26.5 g
20	火	○		野菜たっぷりビビンバ ワンタンスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず アガー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ チンゲンサイ パイン パイナップルジュース	634 kcal 24.3 g
21	水	○		焼きうどん 8品目サラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ひじき あぶらあげ ヨーグルト	あぶら うどん ごま マヨネーズ(エッグ77) さとう はちみつ	にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ にら にんにく しょうが えだまめ もやし こまつな とうもろこし もも パイン みかん りんご パパ	577 kcal 24.2 g
22	木	○		ご飯 えのきとわかめのみそ汁 生揚げの肉味噌がけ かぶの三色漬け	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく だいず わかめ	こめ あぶら さとう ふ でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ かぶ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	650 kcal 29.6 g
23	金	○		【十三夜献立】ふきよせおこわ ひじき入り卵焼き みだくさん汁 なし	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき たまご あぶらあげ	こめ もちごめ さとう くり あぶら こんにやく さつまいも	にんじん しいたけ しめじ ごぼう たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな ながねぎ なし	662 kcal 27.0 g
26	月	○		醤油ラーメン ツナサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こなかつお なまクリーム	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ラード さつまいも バター はちみつ	にんにく しょうが もやし はくさい ほうれんそう ながねぎ にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	649 kcal 24.1 g
27	火	○		ご飯 いわしの梅煮 芽ひじきの和風サラダ さつま汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ひじき とりにく みそ	こめ さんおんとう さとう あぶら さつまいも	しょうが ながねぎ うめぼし にんじん もやし だいこん こまつな にんにく たまねぎ ごぼう	582 kcal 25.8 g
28	水	○		【スペイン料理】パエリア ビーンズシチュー サングリアゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか あさり えび ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ アガー	オリーブあぶら こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト あかピーマン グリンピース オレンジジュース みかん	658 kcal 26.1 g
29	木	○		【伊那市からの贈り物】山賊焼き丼 大根と豆腐のみそ汁 伊那市のりんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん	にんにく しょうが こまつな にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ りんご	635 kcal 23.4 g
30	金	○		パンプキンパン 煮込みハンバーグ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	パンプキンパン ぎゅうし パンこ でんぶん 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 キャベツ にんにく こまつな	570 kcal 27.3 g

がっこうぎょうじ しょくさい ひ など つごう

◎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。

み かく あき しょくよく あき

味覚の秋・食欲の秋

しんまい

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。

さんま さかな あぶら

サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。

あき しゅん た もの ほうふ きこう す

秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

しんじゅく けいこう けいこう

10月分 一日あたりの平均

がくねん り かしあ

3・4学年 1人1回当たりの学校 給食 摂取 基準

えいようか (kcal)

たんぱく質 (g)

619

25.9

650

26.0

しんじゅく けいこう けいこう

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から、4月のアスパラガスに続いて、10月のはりんごを給食用食材として、無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」