



10月学校給食献立予定表



令和6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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 火	牛乳 むぎごはん チーズダッカルビ 白菜と春雨のスープ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さつまいも はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン キムチ たまねぎ セロリ はくさい えのきたけ パイン	581	24.1
2 水	牛乳 むぎごはん のりとあさりの佃煮 さばの有馬焼き 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう のり あさり さば さつまあげ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな ながねぎ	616	29.6
3 木	牛乳 ナシゴレン ごぼうチップスサラダ ビーフンスープ【インドネシア料理】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく えび ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ こまつな キャベツ にんじん ごぼう セロリ はくさい えのきたけ なら	603	24.3
4 金	牛乳 秋なすのドライカレー 8品目サラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま マヨネーズ(エッグ77)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす えだまめ もやし きゅうり キャベツ コーン なし	605	22.0
7 月	乳飲料 ハッシュドポーク ツナビーンズサラダ りんご	にゅういんりよう ぶたにく なまクリーム ひよこまめ だいず ツナ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト きゅうり キャベツ レモン りんご	620	21.8
8 火	牛乳 しょうゆラーメン かぶの三色漬け ポテト春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ(エッグ77) さとう はるまきのかわ こむぎこ	にんにく しょうが しいたけ にんじん はくさい もやし ながねぎ こまつな かぶ きゅうり パセリ	590	23.3
9 水	牛乳 コッペパン 白いんげん豆のクリームシチュー 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぶたにく なまクリーム	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ きゅうり	604	28.1
10 木	牛乳 高菜めし 太平燕 フルーツポンチ【熊本県料理】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび かまぼこ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら こんにやく さつまいも	しょうが ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ わけぎ	592	19.7
11 金	牛乳 わかめごはん あじの南蛮漬け 野菜のごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう わかめ あじ とりにく みそ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう こんにやく さつまいも	にんじん しいたけ しめじ こまつな もやし だいこん ながねぎ みずな	607	26.7
15 火	牛乳 ふきよせおこわ さけの塩麹焼き ごまみそあえ お月見汁【十三夜献立】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ はんぺん	こめ もちごめ くり さつまいも さとう ごま あぶら	にんじん しいたけ しめじ こまつな もやし だいこん ながねぎ みずな	603	31.3
16 水	牛乳 セサミトースト ビーンズシチュー かき	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー かき	618	21.9
17 木	牛乳 チリビーンズライス フレンチサラダ セレクトゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ かんてん	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 もやし きゅうり キャベツ コーン パインジュース オレンジジュース	612	21.2
18 金	牛乳 おきりこみ みそポテト じゃこサラダ【埼玉県料理】	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ じゃこ	ほうとうめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま でんぶん	しいたけ にんじん だいこん ごぼう はくさい わけぎ もやし キャベツ こまつな	606	27.1
21 月	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ なら きゅうり キャベツ もやし	643	29.0
22 火	牛乳 スパゲッティミートソース 野菜サラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ かんてん	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし きゅうり りんご おうとう	645	27.7
23 水	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが煮 大根ひじきサラダ	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく ひじき あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	611	23.5
24 木	牛乳 ミルクパン チーズ入りスペイン風オムレツ ひよこまめのスープ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ みかん	594	28.4
25 金	むぎごはん いかのさらさ揚げ 春雨と野菜の炒め物 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし なら えのきたけ こまつな	585	26.0
28 月	牛乳 きこのペペロンチーノスパゲッティ 白菜スープ パナナケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター オリーブあぶら	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム とうがらし セロリ にんじん はくさい ほうれんそう パナナ	586	20.7
29 火	牛乳 むぎごはん さけのごまがらめ しらすサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さけ しらすぼし とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま こんにやく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しめじ だいこん ながねぎ こまつな	613	31.7
30 水	牛乳 ジャンバラヤ かぶとキャベツのスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー いか ぶたにく たまご なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが かぶ キャベツ ながねぎ かぼちゃ	635	21.1
31 木	牛乳 豚丼 具だくさんのみそ汁 いなしのりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ふ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ わけぎ えのきたけ こまつな りんご	608	25.5
◎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。					10月分 一日あたりの平均	608 25.2
新宿区の友好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♪					3・4学年1人1回 当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

