

## 給食献立予定表

令和2年10月分

新宿区立天神小学校

日曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	木	○	ふきよせおこわ	お月見いもっこ汁 かぼちゃのお月見だんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚かた肉、みそ	米、もち米、むき栗、さとう、油、こんにやく、さといも、白玉粉、でんぶん	にんじん、干しいたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ	664 kcal 21.5 g
			★★十五夜メニュー★★					
2	金	○	ごはん のりの佃煮	肉豆腐 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳、ほしのり、豚かた肉、押し豆腐	米、さとう、油、こんにやく、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、しょうが	610 kcal 24.5 g
5	月	○	中華丼	◎ガーリックポテトビーンズ くだもの（りんご）	牛乳、豚かた肉、いか、なると、大豆	米、麦、油、でんぶん、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、りんご	658 kcal 24.5 g
			◎かみかみメニュー					
6	火	○	ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ	焼き魚（鯖の文化干し） 野菜のお浸し じゃがいものみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、粉かつお、さば（文化干し）、油揚げ、みそ	米、油、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ	647 kcal 30.8 g
7	水	○	ツナコーンピラフ	野菜スープ オレンジポンチ	牛乳、ツナ油漬、鶏肉、粉寒天	米、麦、油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、ホールトマト、こまつな、オレンジジュース、黄桃缶、みかん缶	644 kcal 19.6 g
8	木	○	ごはん 骨太ふりかけ	豚肉と野菜のうま煮 すまし汁	牛乳、粉かつお、ちりめんじゃこ、豚かた肉、みそ、けずり節、カットわかめ	米、白ごま、さとう、油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、干しいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	631 kcal 25.5 g
9	金	○	きのこうどん	みそドレサラダ 大学いも	牛乳、油揚げ、豚かた肉、みそ	冷凍うどん、さとう、ごま油、油、さつまいも、水あめ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、しめじ、えのきたけ、こまつな、だいこん、キャベツ	690 kcal 23.3 g
12	月	○	やきそば	にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳、豚かた肉、あおのり、鶏肉、卵、粉寒天	むし中華めん、油、でんぶん、さとう	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、にら、パイナップル、黄桃缶、みかん缶	606 kcal 21.2 g
13	火	○	わかめごはん	◎豚肉と大豆のみそがらめ 野菜のお浸し すまし汁	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、豚モモ肉、大豆、みそ、けずり節	米、麦、油、でんぶん、こんにやく、さとう	しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	645 kcal 29.4 g
			◎かみかみメニュー					
14	水	○	バターライスのクリームソースがけ	キャベツサラダ くだもの（りんご）	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ピザ用チーズ	米、麦、バター、油、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ、もやし、こまつな、キャベツ、りんご	679 kcal 20.0 g
15	木	○	ごはん くきわかめの佃煮	カレー肉じゃが じゃこサラダ	牛乳、くきわかめ（塩蔵）、粉かつお、豚かた肉、ちりめんじゃこ	米、さとう、白ごま、こんにやく、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、にんにく	650 kcal 24.5 g
16	金	○	ごはん	ぶりの照り焼き 野菜のお浸し 辛味豆腐汁	牛乳、ぶり、煮干し、豚肉、豆腐、みそ	米、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にら	641 kcal 30.3 g
19	月	○	ミルクパン	魚の香草パン粉焼き コーンサラダ シーフードチャウダー	牛乳、バサ、調理用牛乳、ベーコン、ぼたてが、あさりむきみ、生クリーム	ミルクパン、マヨネーズ、油、パン粉（乾）、さとう、バター、小麦粉、じゃがいも	パセリ、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、こまつな、セロリー、たまねぎ	693 kcal 23.2 g
20	火	○	ひよこ豆の米粉チキンカレー	わかめサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、ひよこめ、カットわかめ	米、麦、油、米粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、キャベツ、ホールコーン	675 kcal 23.8 g
21	水	○	ごはん ごま塩	回鍋肉 わかめスープ	牛乳、豚かた肉、みそ、鶏肉、豆腐、カットわかめ	米、黒ごま、油、さとう、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、たけのこ水煮、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	641 kcal 25.7 g
22	木	○	焼き鳥丼	さつまいもの米粉たぶらすまし汁	牛乳、鶏肉、けずり節	米、麦、さとう、でんぶん、油、さつまいも、米粉	しょうが、たけのこ（水煮）、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	722 kcal 24.1 g
			東京×長野県伊那市（長ねぎ）コラボメニュー					
23	金	○	スパゲティきのこミートソース	こんにやくサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、粉寒天	スパゲッティ、油、さとう、こんにやく、ごま油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、しめじ、生しいたけ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、ホールコーン、レモン果汁	628 kcal 23.9 g
26	月	○	麻婆豆腐丼	春雨サラダ くだもの（りんご）	牛乳、豚肉、豚肝臓、みそ、押し豆腐	米、麦、油、三温糖、でんぶん、ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	630 kcal 23.1 g
27	火	○	とりごぼうピラフ	ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚かた肉、プレーンヨーグルト	米、麦、油、バター、じゃがいも、マカロニ、さとう	マッシュルーム、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ホールコーン、セロリー、たまねぎ、ホールトマト、黄桃缶、パイナップル、みかん缶	611 kcal 19.5 g
28	水	○	キムチチャーハン	青菜と豆腐のスープ かぼちゃの揚げ煮	牛乳、豚かた肉、鶏肉、豆腐	米、麦、ごま油、でんぶん、油、さとう、水あめ、黒ごま	しょうが、にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、ホールコーン、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、こまつな、かぼちゃ	684 kcal 20.8 g
29	木	○	さつまいもごはん	豆あじの南蛮漬 野菜のお浸し お月見だんご汁	牛乳、豆あじ、鶏肉	米、もち米、さつまいも、油、でんぶん、米粉、さとう、白玉粉	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、干しいたけ、だいこん、かぼちゃ	681 kcal 24.7 g
			★★十三夜メニュー★★					
30	金	○	きのこのペペロンチーノスパゲティ	コンビネーションサラダ パンブキンプリン	牛乳、ベーコン、ツナ油漬、調理用牛乳、卵、生クリーム	スパゲッティ、油、さとう	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、ホールコーン、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、かぼちゃ	601 kcal 21.7 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



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	651	23.9
	650	26.0