

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
3	月	○	麦ご飯	カルシウムふりかけ 豆腐の中華うま煮 磯ポテトビーンズ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、 豚肉、豆腐、大豆、かえりじゃこ、 あおのり	米、麦、さとう、油、片栗粉、ごま 油、じゃがいも	こまつな、にんにく、しょうが、干し いたけ、たけのこ、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん	688 kcal 31.2 g
4	火	○	チキンライス	青大豆と野菜のコロコロマリネ 肉だんごとキャベツのスープ	牛乳、鶏肉、青大豆、鶏肉、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、はる さめ、ごま油	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、きゅ うり、れんこん、しょうが、長ねぎ、干 しいたけ、キャベツ、ほうれんそう	602 kcal 27.6 g
5	水	○	家常豆腐丼	春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、はるさめ	にんにく、にんじん、たけのこ、干し いたけ、しょうが、キャベツ、ピーマ ン、もやし、きゅうり	604 kcal 24.6 g
6	木	○	カナベツ・ピオセンナ	ビゴス フルーツヨーグルト	牛乳、ロースハム、チーズ、豚肉、 ベーコン、大豆、ウィンナー、プ レーンヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、パ ター、乳卵不使用マヨネーズ、オ リーブ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんに く、ホールトマト、ピーマン、みかん 缶、黄桃缶、パイン缶	619 kcal 25.1 g
◎世界の料理（ポーランド）								
7	金	○	十三夜炊き込みご飯	生揚げとキャベツのごまダレがけ お月見団子汁	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆、生揚 げ、ベーコン、鶏肉	米、麦、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、ごま、白玉粉	干しいたけ、たけのこ、にんじん、さ やいんげん、キャベツ、にんにく、しょ うが、こまつな、長ねぎ	639 kcal 22.6 g
◎十三夜給食（8日）								
11	火	○	麦ご飯	さばのカレー竜田揚げ 切干大根の煮付 大根とエノキのみそ汁	牛乳、さば、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう	しょうが、切干し大根、にんじん、こまつ な、たまねぎ、えのきたけ、だいこん	629 kcal 24.9 g
12	水	○	ツナおろしスパゲティ	トマトドレッシングサラダ 大学いも	牛乳、ツナ	スパゲティ、油、さとう、さつ まいも、水あめ、ごま	だいこん、万能ねぎ、にんじん、もや し、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 ホールトマト	689 kcal 22.5 g
13	木	○	ごぼとん丼	大平汁 りんご	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	米、麦、油、さとう、片栗粉、こん にやく、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまね ぎ、だいこん、干しいたけ、こまつ な、りんご	598 kcal 22.1 g
◎郷土料理（長野県）								
新宿友好提携都市・伊那市から届いたりんご								
14	金	○	ガーリックコーンライス	ポトフ 海藻サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、フ ランクフルト、わかめ、海草ミッ クス	米、乳卵不使用マーガリン、油、じゃ がいも、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、セ ロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、こ まつな	655 kcal 25.6 g
17	月	○	麦ご飯	ホキと根菜の揚げ煮 高野豆腐のみそ汁	牛乳、ホキ、大豆、高野豆腐、みそ	米、麦、片栗粉、さつまいも、油、 さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、チンゲン サイ、たまねぎ、えのきたけ、キャベ ツ、こまつな	623 kcal 26.0 g
18	火	○	ガーリックフランス	秋野菜のクリーム煮 キャベツのレモン和え	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、生ク リーム	ソトフツパン、バター、オリーブ 油、油、小麦粉、じゃがいも、さつ まいも、さとう、ごま油	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじ ん、ぶなしめじ、まいたけ、ホールコー ン、マッシュルーム、だいこん、キャベ ツ、レモン	647 kcal 22.9 g
19	水	○	豚キムチ丼	わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、豆腐、わ かめ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、ごま	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、白菜キムチ、もやし、に ら、しょうが	593 kcal 25.7 g
20	木	○	とり塩うどん	カルシウムビーンズ かき	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、わ かめ、高野豆腐、大豆、ちりめん じゃこ	うどん、ごま油、さとう、油、片栗 粉、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干し いたけ、長ねぎ、こまつな、かき	582 kcal 29.4 g
21	金	○	和風カレーライス	じゃこサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお、しら す干し	米、麦、油、じゃがいも、さとい も、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、ぶなしめじ、えのきたけ、グリン ピース、だいこん、キャベツ	715 kcal 23.3 g
24	月	○	黒米入り五穀ごはん	鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根のさっぱりサラダ 豚汁	牛乳、あずき、大豆、鶏肉、豚肉、 みそ、みそ、油揚げ、豆腐	米、もち米、麦、きび、ごま、はち みつ、さとう、ごま油、油、こん にやく	にんにく、にんじん、もやし、きゅ うり、切干し大根、えのきたけ、ごぼ う、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	623 kcal 28.3 g
25	火	○	きなこ揚げパン	パリパリポテトの野菜サラダ ワンタンスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、きな粉、豚肉、なると、寒天	揚げ油、ショートニング、さとう、 じゃがいも、油、ワンタンの皮	にんじん、こまつな、キャベツ、干し いたけ、にんにく、もやし、長ねぎ、 しょうが、レモン	712 kcal 22.3 g
4年生 リクエスト給食								
26	水	○	ねぎ塩ぶた丼	シャキシャキサラダ	牛乳、豚肉	米、麦、ごま油、片栗粉、こんにゃ く、ごま、さとう	長ねぎ、にんにく、もやし、レモン、ブ ロccoli、れんこん、きゅうり、にん じん、きくらげ	632 kcal 24.1 g
27	木	○	ペネポロネーゼ	イタリアンサラダ お茶ビーンズ	牛乳、ベーコン、豚肉、豚肉、大 豆、粉チーズ、うぐいすきな粉	ペネマカロニ、油、さとう、 じゃがいも、油、片栗粉	にんにく、セロリ、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パ セリ、キャベツ、きゅうり	694 kcal 31.7 g
28	金	○	麦ご飯	肉じゃが煮 野菜のからしあえ 西洋なし	牛乳、豚肉	米、麦、油、こんにゃく、じゃがい も、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、こまつな、もやし、西洋なし	589 kcal 22.2 g
お誕生日メニュー								
29	土	乳発酵飲料	たい飯	豚肉と油揚げの煮物 たいのあら汁	ジョア、 たい、豚肉、 生揚げ、 豆腐、なると	米、麦、こんにゃく、 油、さとう、片栗粉	たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな	658 kcal 34.4 g
開校100周年お祝い給食								

※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	640	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0