



10月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ハニートースト 牛乳 油揚げ入りサラダ ワンタンスープ	牛乳 油揚げ 豚肉	食パン バター はちみつ さとう 油 ワンタンの皮 春雨 ごま油	キャベツ もやし こまつな にんじん はくさい にんにく 長ねぎ にら チンゲンサイ しょうが	564	21.9
2	木	秋のマーボー豆腐丼 牛乳 じゃこサラダ セレクトゼリー(グレープ・オレンジ)	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 寒天 ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが れんこん にんじん 干し椎茸 しめじ エノキタケ 長ねぎ にら こまつな もやし キャベツ グレープジュース オレンジジュース	675	27.9
3	金	ご飯 牛乳 魚のガーリックフライ レモンあえ のっぺい汁	牛乳 めかじき 鶏肉 生揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう さいも こんにゃく 片栗粉	にんじん かぶ こまつな キャベツ レモン たまねぎ だいこん 長ねぎ	627	28.1
6	月	十五夜たきこみご飯 牛乳 いかの香味焼き すまし汁 月見団子【十五夜献立】	牛乳 鶏肉 大豆 いか みそ わかめ 豆腐	米 もち米 油 さいも さとう 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん しめじ サヤインゲン しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	561	26.6
7	火	鮭ご飯 牛乳 春雨と野菜の炒めもの みそ汁	牛乳 サケ 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 春雨 さとう ごま油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら えのきたけ こまつな	569	22.8
8	水	秋のカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 梨 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 米粉 さつまいも こんにゃく さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ こまつな もやし キャベツ 梨	663	21.1
9	木	スパゲッティミートソース 牛乳 切干大根サラダ ブルーベリーとりんごのケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう ごま油 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホーランド 切干大根 もやし きゅうり こまつな りんご ブルーベリー ブルーベリージャム	698	27.9
10	金	ねぎ塩豚丼 牛乳 おいものみそ汁 冷凍パイン	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 油 片栗粉 こんにゃく さつまいも じゃがいも	にんにく 長ねぎ たまねぎ はくさい にんにく さつまいも にら レモン こまつな 冷凍パイン	578	21.3
14	火	わかめご飯 牛乳 れんこんハンバーグ みそ汁 巨峰	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 油 生パン粉 さとう 片栗粉 こんにゃく	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 巨峰	597	23.5
15	水	ホイコーロー(回鍋肉)丼 牛乳 ごぼうチップスサラダ 梨	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ こまつな もやし コーン ごぼう 梨	589	20.9
16	木	塩焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ 長ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	555	25
17	金	ご飯 牛乳 サバのごまみそ焼き おろしあえ すまし汁	牛乳 サバ みそ 豆腐 わかめ	米 麦 さとう ごま 油	にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ 長ねぎ	573	26.3
20	月	五目チャーハン 牛乳 トマトレタスサラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏ささみ肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン グリンピース もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト チンゲンサイ	574	27.4
21	火	ビビンバ 牛乳 春雨スープ りんご	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 春雨	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ にら りんご	578	20.7
22	水	フレンチトースト 牛乳 トマトシチュー もやしサラダ	牛乳 卵 豚肉 金時豆 手亡豆	食パン バター はちみつ さとう グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん サヤインゲン もやし こまつな	609	25.6
23	木	ご飯 鉄火みそ 牛乳 肉じゃが煮 おひたし	牛乳 大豆 みそ 豚肉 生揚げ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ サヤインゲン もやし こまつな えのきたけ	637	25.4
24	金	鶏と舞茸のたきこみご飯 牛乳 擬製豆腐 すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 卵 わかめ	米 麦 油 さとう	しょうが まいたけ にんじん たまねぎ グリンピース サヤインゲン 長ねぎ こまつな	564	26.2
27	月	ポテトパン 牛乳 バリバリサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ ウインナー ピザチーズ	まるパン マヨネーズ(エッグタマ) 油 じゃがいも さとう ワンタンの皮 ABCマカロニ	たまねぎ コーン こまつな キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリ にんじん はくさい チンゲンサイ	592	23.4
28	火	ご飯 のり佃煮 牛乳 里芋のそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳 のり 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう 油 さいも 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ だいこん グリンピース もやし こまつな	614	23.7
29	水	木の葉丼 牛乳 春雨サラダ シャインマスカット	牛乳 かまぼこ 卵 生揚げ	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし こまつな しょうが シャインマスカット	607	23.5
30	木	カレーうどん 牛乳 かぼちゃの包み揚げ もみじサラダ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ	うどん 油 さとう 片栗粉 ギョウザの皮	にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン 柿	628	23.6
31	金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ おひたし すまし汁【開校記念日(11/1)献立】	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 油 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	563	22.6
◎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	601 24.3
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

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。

今年の十五夜は10月6日



きぬかつぎ

