

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	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃこサラダ 巨峰	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 油 片栗粉 さとう	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい にら レモン こまつな もやし キャベツ 巨峰	576	22.0	
2	金	ご飯 手作りなめたけ 牛乳 八珍豆腐 おひたし	牛乳 鶏肉 いか 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい 干し椎茸 しょうが にら こまつな きゅうり もやし	595	26.6	
5	月	フレンチトースト 牛乳 豆のトマトシチュー もやしサラダ	牛乳 卵 豚肉 金時豆	食パン バター はちみつ さとう グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん こまつな	617	25.8	
6	火	五目チャーハン 牛乳 おろしドレッシングサラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ グリンピース コーン にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ	555	26.7	
7	水	わかめご飯 牛乳 五目卵焼き みそ汁 みかん	牛乳 わかめ 豚肉 卵 生揚げ みそ	米 麦 油 ごま じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	621	25.4	
8	木	サンマご飯 牛乳 トマトドレッシングサラダ じゃがもち汁 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 サンマ 昆布 粉かつお 鶏肉 油揚げ	米 麦 片栗粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	642	23.3	
9	金	ツナおろしスパゲッティ 牛乳 レモたまドレサラダ パナナコッタ ブルーベリーソースがけ	牛乳 ツナ 寒天 生クリーム	スパゲッティ さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ レモン たまねぎ ブルーベリージャム	573	24.3	
13	火	ホットドッグ 牛乳 ジャーマンポテト レンズまめのスープ 【ドイツ料理】	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉 レンズまめ	コッペパン 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん コーン かぶ	585	25.6	
14	水	秋のカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 梨	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 さつまいも さとう こんにゃく ごま油	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム エリンギ もやし こまつな キャベツ 梨	673	21.4	
15	木	しょうゆラーメン 牛乳 ツナサラダ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 昆布 なると ツナ 寒天	ラーメン 油 ごま油 片栗粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら たけのこ きくらげ こまつな キャベツ もやし レモン パイン缶 みかん缶 りんご缶	614	25.4	
16	金	ご飯 牛乳 サバの塩こうじ焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 サバ みそ さつま揚げ 油揚げ	米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ かぼちゃ こまつな	610	26.8	
19	月	他人丼 牛乳 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 麦 こんにゃく 油 さとう 片栗粉 はるさめ 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 みかん	604	22.7	
20	火	黒砂糖パン 牛乳 サケのポテサラ焼き ミネストローネ	牛乳 サケ 鶏肉 金時豆 てぼう豆	黒砂糖パン じゃがいも マヨネーズ(エッグケア) 油 シエルマカロニ	にんじん コーン セロリ パセリ たまねぎ キャベツ ホールトマト	591	32.5	
21	水	チキンライス 牛乳 ABCスープ バナナケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 麦 油 小麦粉 ABCマカロニ さとう バター 粉砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ かぶ トマトジュース バナナ レモン	649	21.3	
22	木	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーンズサラダ 伊那市のりんご	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 大豆 ツナ	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 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン りんご	687	29.3	
23	金	栗とさつまいものご飯 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 おひさまゼリー 【十三夜献立】	牛乳 鶏肉 高野豆腐 寒天	米 さつまいも 油 くり こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん オレンジジュース	580	20.3	
26	月	カレーうどん 牛乳 じゃがいもの包み揚げ もみじサラダ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ ツナ	うどん 油 さとう 片栗粉 じゃがいも キョウサの皮 マヨネーズ(エッグケア)	にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ コーン 柿	630	24.1	
27	火	鶏と舞茸の炊きこみご飯 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 白玉ふ	しょうが まいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	569	26.6	
28	水	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 ごま油 さといも 片栗粉 油	しょうが にんじん たまねぎ もやし グリンピース だいこん こまつな	629	24.8	
29	木	パインパン 牛乳 パンプキンシチュー りんごサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 豆乳	パインパン 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ キャベツ もやし こまつな りんご	576	27.3	
30	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 花ふ	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	570	23.2	
◎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	607	25.0
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



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。

サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。

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。



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」