



2023年 10月

新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 主食	牛乳	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	1人分 たんぱく質
2月	ガーリックピラフ	○	かじきのトマトソース焼き かぶのクリームスープ ももゼリー	牛乳 鶏肉 かじき ピザチーズ ベーコン 生クリーム 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ 赤パプリカ ホールコーン マッシュルーム パセリ トマト にんじん かぶ グリーンピース ピーチジュース	646 kcal 28.0 g
3火	ミルクパン	○	おからコロッケ 野菜のカレーソテー 白菜スープ	牛乳 豚肉 おから ベーコン 鶏肉 豆腐	油 さとう じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ りょくとうもやし はくさい こまつな	619 kcal 24.3 g
4水	きのこうどん 伊那市の食材(長ねぎ)	○	大根ツナサラダ 大学いも	牛乳 かつお節 だし昆布 豚肉 油揚げ ツナ	冷凍うどん さとう ごま油 油 さつまいも	にんじん 干しいだけ はくさい えのきだけ ぶなしめじ なめこ 長ねぎ こまつな しょうが きゅうり りょくとうもやし だいこん たまねぎ	625 kcal 22.0 g
5木	豚肉のうま煮丼	○	呉汁 ぶどう	牛乳 豚肉 かつおけり節 生揚げ みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 油 こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 干しいだけ たまねぎ はくさい さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな 巨峰	609 kcal 27.9 g
6金	ごはん	○	ぶりの照り焼き 揚げ大豆のサラダ 大根と生揚げのすまし汁	牛乳 ぶり 大豆 かつお節 鶏肉 生揚げ	米 さとう でんぷん 油	しょうが にんじん キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ こまつな 長ねぎ	614 kcal 27.7 g
10火	目の愛護デー献立 チーズパン	○	ほうれん草のオムレツ レタススープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ハム 卵 ピザチーズ 鶏肉 プレーンヨーグルト	チーズパン 油 じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく えのきだけ レタス ブルーベリージャム	613 kcal 29.2 g
11水	ごはん 伊那市の食材(長ねぎ)	○	のりの佃煮 豚肉のすき焼き煮 じゃこ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 かつおけり節 生揚げ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 さとう 油 こんにゃく ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ 干しいだけ えのきだけ こまつな りょくとうもやし キャベツ	604 kcal 26.0 g
12木	静岡県の郷土料理 みょうが入り混ぜごはん	○	黒はんぺんフライ(静岡県) ごまドレッシング なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 黒はんぺん かつおけり節 生揚げ みそ	米 油 こんにゃく さとう ごま油 小麦粉 パン粉 白すりごま 白ねりごま	しょうが にんじん みょうが りょくとうもやし だいこん こまつな たまねぎ なめこ 長ねぎ	676 kcal 26.7 g
13金	スパゲッティミートソース	○	フレンチサラダ 梨	牛乳 豚肉 豚レバー レンズまめ みそ 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう バター	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 グリーンピース キャベツ りょくとうもやし きゅうり 梨	579 kcal 25.8 g
16月	ツナそぼろごはん	○	いかのしょうが焼き 和風ドレッシングサラダ うすくず汁	牛乳 ツナ いか 粉かつお かつおけり節 鶏肉 豆腐	米 油 さとう ごま油 でんぷん こんにゃく	しょうが 長ねぎ にんじん 干しいだけ 万能ねぎ りょくとうもやし キャベツ こまつな たまねぎ だいこん	553 kcal 27.1 g
17火	きなこ揚げパン	○	ひよこ豆入りトマトシチュー レモンドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこめ 粉チーズ	揚げ油 コッパン さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト グリーンピース ほうれんそう りょくとうもやし ホールコーン レモン汁	584 kcal 23.2 g
18水	五目あんかけ焼きそば	○	切干大根のサラダ 米粉のさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なた豆 豆乳	油 蒸し中華めん でんぷん ごま油 さとう さつまいも	にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ りょくとうもやし こまつな 切干大根	598 kcal 22.0 g
19木	大根めし	○	さばの香味焼き かきたま汁 りんご	牛乳 粉かつお さば みそ かつお節 出し昆布 鶏肉 豆腐 卵	米 さとう でんぷん	だいこん こまつな にんにく しょうが にんじん はくさい えのきだけ 長ねぎ りんご	579 kcal 26.9 g
20金	ごはん	○	ピリ辛くきわかめ 五目カレー煮 春雨サラダ	牛乳 くきわかめ 豚肉 かつおけり節 生揚げ	米 ごま油 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	604 kcal 22.5 g
21土	105周年お祝い献立 お赤飯	○	鶏肉のから揚げ 海藻サラダ お祝いすまし汁 紅白ゼリー	ジョアプレーン ささげ 鶏肉 海草ミックス かつお節 ちらしかまぼこ 豆腐 粉寒天 牛乳 生クリーム	米 もち米 油 さとう 小麦粉 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ えのきだけ 長ねぎ こまつな いちご	647 kcal 25.4 g
24火	ごはん	○	おかがふりかけ じゃがいもそぼろ煮 野菜のごま酢和え	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 かつお節 生揚げ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも でんぷん 白すりごま	しょうが にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん りょくとうもやし キャベツ	587 kcal 23.8 g
25水	みそラーメン 伊那市の食材(長ねぎ)	○	ツナ春巻き 柿	牛乳 豚肉 みそ ツナ	冷凍ラーメン 油 ごま油 はるさめ さとう でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ホールコーン しょうが はくさい りょくとうもやし いら 長ねぎ 干しいだけ たけのこ 柿	585 kcal 16.3 g
26木	じゃこ菜めし	○	ジャンボ豆腐しゅうまい さつまい	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 さつまいも	たかみな たまねぎ キャベツ 干しいだけ しょうが だいこん こまつな	593 kcal 26.1 g
27金	お月見(十三夜)献立 秋の味覚ごはん	○	鮭の紅葉焼き お月見汁 みかん	牛乳 粉かつお 鶏肉 油揚げ 鮭 かつお節 豚肉 豆腐 かまぼこ 豆腐	米 もち米 油 栗 さとう ノンエッグマヨネーズ 白玉粉	にんじん ぶなしめじ えだまめ たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな みかん	673 kcal 31.3 g
30月	ポークカレーライス	○	キャベツのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ こまつな ホールコーン パイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	671 kcal 20.6 g
31火	チキンライス	○	ABCスープ スイートパンフキン	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ バター	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ えのきだけ こまつな かぼちゃ	598 kcal 21.2 g

\*納品の都合により食材が変更となる場合があります。

10月分 一日あたりの平均	612 kcal 25.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g