



# 10がつ こんだてひょう



2020年10月

新宿区立戸山小学校

日	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人ばく質
1木	ガーリックピラフ	○	めかじきのトマトソース焼き 白菜とかぶのクリームスープ	牛乳、鶏肉、めかじき、 チーズ、ベーコン、 生クリーム	米、ひまわり油、 ノイグ マネー(卵不使用) バター 小麦粉	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 ホールトマト、にんじん、はくさい かぶ、グリーンピース	669 kcal 28.5 g
2金	きのこうどん	○	大根ツナサラダ 大学いも	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ	うどん、さとう、ごま油、 ひまわり油 さつまいも、水あめ	にんじん、干しいたけ、はくさい、 えのきたけ、しめじ、なめこ、長ねぎ こまつな、しょうが、きゅうり、 もやし、だいこん、たまねぎ	652 kcal 20.6 g
5月	豚肉のうま煮丼	○	呉汁(大豆のすりおろし汁) ぶどう(シャインマスカット)	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、大豆、 油揚げ、豆腐	米、ひまわり油、 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、 干しいたけ、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、ぶどう	676 kcal 28.0 g
6火	ミルクパン	○	おからコロッケ 野菜のカレーソーテー 白菜スープ	牛乳、豚肉、おから、 ベーコン、鶏肉、 豆腐	ミルクパン、ひまわり油 さとう、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、もやし、 はくさい、こまつな	620 kcal 23.5 g
7水	青のり入り ごはん	○	鮭の照り焼き 野菜のみそ和え かきたま汁	牛乳、あおのり、 さけ、みそ、 鶏肉、豆腐、卵	米、さとう、 でんぷん、 ひまわり油	しょうが、もやし、にんじん、 キャベツ、はくさい、えのきたけ、 長ねぎ、みつば	610 kcal 26.7 g
8木	スパゲッティ ミートソース	○	コーンサラダ グレープゼリー	牛乳、豚肉、レンズまめ みそ、粉チーズ、 粉寒天	スパゲッティ、 ひまわり油、さとう、 バター	にんにく、セロリー、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、もやし、 ホールコーン、ぶどうジュース	622 kcal 24.5 g
9金	五目チャーハン	○	中華風ハンバーグ 青菜のスープ	牛乳、豚肉、卵 豚肉、大豆、 豆腐、みそ、 ベーコン、豆腐	米、ひまわり油 ごま油、さとう、 でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、長ねぎ、 グリーンピース、にら、干しいたけ えのきたけ、チンゲンサイ	638 kcal 27.5 g
12月	みょうが入り 混ぜごはん	○	さばの香味焼き なめこの味噌汁 りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さば、みそ、 生揚げ	米、ひまわり油、 こんにゃく、 さとう、ごま油	しょうが、にんじん、みょうが、 にんにく、だいこん、なめこ、 長ねぎ、こまつな、りんご	678 kcal 26.1 g
13火	ピザトースト	○	コーンチャウダー みかん	牛乳、ベーコン、 チーズ 生クリーム	食パン、 ひまわり油、さとう、 バター、 小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、セロリー、ホールコーン、 クリームコーン、パセリ、みかん	628 kcal 21.0 g
14水	海苔入り 混ぜごはん	○	豚肉のすき焼き煮 じゃこ油揚げのサラダ	牛乳、刻みりのり、 豚肉、生揚げ ちりめんじゃこ、 油揚げ	米、ごま油、さとう、 こんにゃく、 ひまわり油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、長ねぎ、 干しいたけ、えのきたけ、 こまつな、もやし、キャベツ	605 kcal 25.3 g
15木	具沢山うどん	○	みそポテト ぶどう(高尾)	牛乳、昆布、 豚肉、油揚げ みそ	冷凍うどん、ごま油、 じゃがいも、 さとう	にんじん、干しいたけ、だいこん、 はくさい、長ねぎ、こまつな ぶどう	608 kcal 18.1 g
16金	ツナそぼろごはん	○	切干大根の卵焼き 吉野汁	牛乳、ツナ、卵 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 こんにゃく、でんぷん	しょうが、長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、万能ねぎ、たまねぎ、 切干大根、だいこん、こまつな	607 kcal 25.1 g
19月	大根めし	○	鮭のマヨネーズ焼き 五目スープ みかん	牛乳、粉かつお さけ、ベーコン 豆腐	米、 ノイグ マネー(卵不使用) はるさめ、でんぷん	だいこん、こまつな、にんじん たまねぎ、たけのこ、 はくさい、みかん	620 kcal 25.6 g
20火	きなこ揚げパン	○	ひよこ豆入りトマトシチュー 大根サラダ	牛乳、きな粉、 豚肉、ひよこまめ、 粉チーズ	コッペパン、 さとう、バター、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、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、こまつな もやし、だいこん	621 kcal 23.0 g
21水	ご飯	○	ピリ辛くきわかめ 五日カレー煮 春雨サラダ	牛乳、くきわかめ 豚肉、生揚げ	米、ごま油、白ごま、 ひまわり油、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	657 kcal 22.3 g
22木	ブルコギ丼	○	切干大根入りサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、 みそ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、はるさめ、 ごま油、トック	たまねぎ、にんじん、もやし、 たけのこ、干しいたけ、しょうが、 にんにく、にら、キャベツ、こまつな、 切干大根、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	622 kcal 21.4 g
23金	中華菜めし	○	スタミナ塩ちゃんこ さつまいもチャップリ	牛乳、豚肉、 みそ、鶏肉、 生揚げ	米、ひまわり油、さとう、 ごま油、 さつまいも	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、長ねぎ、こまつな だいこん、はくさい、えのきたけ、 チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	612 kcal 22.4 g
26月	回鍋肉丼	○	ごまドレサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 みそ、生揚げ、 粉寒天	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、 白すりごま、白練りごま、	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、もやし、だいこん、こまつな 、パイン缶、みかん缶	637 kcal 22.2 g
27火	じゃこ入りごはん	○	ジャンボ豆腐しゅうまい さつま汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、豆腐、みそ、 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	のさわな漬、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、しょうが、 だいこん、こまつな	602 kcal 25.3 g
28水	ポークカレーライス	○	キャベツのサラダ りんご	牛乳、豚肉、 いんげんまめ	米、ひまわり油、 米粉 じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、キャベツ、こまつな ホールコーン、りんご	684 kcal 21.4 g
29木	大豆とわかめの ごはん	○	松風焼き ねぎま汁(長野県伊那市のネギ使用) みかん	牛乳、大豆、わかめ、 鶏肉、豆腐、 みそ、まかじき	米、パン粉、 さとう、でんぷん、 こんにゃく	たまねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、 長ねぎ、みかん	602 kcal 27.7 g
30金	揚げ里芋ごはん	○	ちくさ焼き(野菜の卵焼き) 白菜の味噌汁	牛乳、昆布、卵 粉かつお、鶏肉、 芽ひじき、油揚げ、 みそ	米、さといも、さとう、 ひまわり油、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、万能ねぎ、はくさい えのきたけ、長ねぎ	620 kcal 23.2 g
10月分 一日あたりの平均							631 kcal 24.1 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。  
あらかじめご了承ください。

