



# 10がつ こんだてひょう



2021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人分 - たんぱく質
1 金	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 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	641 kcal 27.6 g
4 月	かきたまうどん	○	大根ツナサラダ 大学いも	牛乳、鶏肉 卵 ツナ	うどん、でんぶん、 さとう、ひまわり油 さつまいも、水あめ	にんじん、たまねぎ、はくさい えのきたけ、長ねぎ、こまつな きゅうり、もやし、だいこん	631 kcal 19.4 g
5 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	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、チンゲンサイ もやし、はくさい、こまつな	638 kcal 24.4 g
6 水	豚肉のうま煮丼	○	呉汁（大豆のすりおろし汁） ぶどう	牛乳、豚肉、生揚げ 昆布、みそ 大豆、油揚げ 豆腐	米、ひまわり油 こんにゃく、さとう でんぶん 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	647 kcal 26.9 g
7 木	きのこスパゲッティ	○	コーンサラダ りんごゼリー	牛乳、ベーコン 豚肉、粉寒天	スパゲッティ ひまわり油、バター さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、まいたけ、しめじ、もやし ほうれんそう、赤パプリカ、りんごジュース キャベツ、こまつな、ホールコーン	545 kcal 20.8 g
8 金	ご飯	○	ひじきふりかけ 豚肉のすき焼き煮 カレーもやし	牛乳、芽ひじき 粉かつお、豚肉 豆腐、鶏肉	米、さとう、白ごま ひまわり油 こんにゃく	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、きゅうり	572 kcal 24.4 g
11 月	鶏とさつま芋の おこわ	○	ちくぜん煮 キャベツのみそ汁	牛乳、粉かつお 油揚げ、鶏肉 焼き竹輪(卵不使用) 豆腐、みそ	米、もち米、 さつまいも、 ひまわり油、 さとう、こんにゃく	にんじん、しめじ、ごぼう、れんこん だけのこ、干しいたけ、しょうが グリーンピース、たまねぎ、キャベツ えのきたけ、こまつな	596 kcal 24.2 g
12 火	青のり入りごはん	○	鮭のみじり焼き みそドレサラダ かきたま汁	牛乳、あおのり さけ、みそ 鶏肉、豆腐、卵	米、 ノイグ マネー (卵不使用) さとう ひまわり油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ホールコーン、こまつな はくさい、えのきたけ 長ねぎ、みつば	618 kcal 27.5 g
13 水	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 なたと(卵不使用)、卵 大豆、豆腐、みそ、 鶏肉	米、ひまわり油 ごま油 さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、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	627 kcal 27.2 g
14 木	インディアンドッグ	○	コーンチャウダー みかん	牛乳、豚肉、大豆 チーズ、ベーコン 生クリーム	コッペパン ひまわり油、小麦粉 バター、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、 トマト、ホールコーン、 クリームコーン、パセリ、みかん	589 kcal 21.7 g
15 金	高野豆腐の そぼろごはん	○	さばのピリ辛焼き 大根のみそ汁	牛乳、鶏肉 高野豆腐、さば みそ、生揚げ	米、ひまわり油 さとう、ごま油	しょうが、にんじん、干しいたけ さやいんげん、にんにく だいこん、なめこ 長ねぎ、こまつな	626 kcal 25.6 g
18 月	かやくごはん	○	切干大根の卵焼き 吉野汁	牛乳、粉かつお 油揚げ、鶏肉、卵 昆布、鶏肉、豆腐 かまぼこ(卵不使用)	米、ひまわり油 こんにゃく さとう、こんにゃく でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん れんこん、しめじ、万能ねぎ たまねぎ、切干大根 干しいたけ、だいこん、長ねぎ	587 kcal 24.2 g
19 火	豆乳タンタン麺	○	ツナと野菜のからし和え フルーツインゼリー	牛乳、豚肉、 高野豆腐、みそ 豆乳、ツナ 粉寒天	中華麺、 ひまわり油 さとう、白練りごま ごま油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、だけのこ、干しいたけ もやし、チンゲンサイ、長ねぎ キャベツ、パイン缶、みかん缶	560 kcal 25.0 g
20 水	回鍋肉丼	○	ごまドレサラダ みかん	牛乳、豚肉 みそ、生揚げ	米、ひまわり油、さとう でんぶん、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 だけのこ、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、みかん	623 kcal 22.6 g
21 木	ポークカレーライス	○	フレンチドレサラダ りんご <b>長野県伊那市の りんご使用日</b>	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、きゅうり ホールコーン、りんご	648 kcal 20.7 g
22 金	じゃこごはん	○	肉じゃが 春雨サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	米、ごま油、ひまわり油 こんにゃく、 じゃがいも、さとう はるさめ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、だいこん キャベツ、こまつな	625 kcal 21.9 g
25 月	ブルコギ丼	○	じゃこ油揚げのサラダ 中華風コンソープ	牛乳、豚肉、みそ ちりめんじゃこ 油揚げ、ベーコン 卵 豆腐	米、ひまわり油 さとう、でんぶん はるさめ ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし にんにく だけのこ、干しいたけ、しょうが、にら キャベツ、こまつな、えのきたけ ホールコーン、クリームコーン、万能ねぎ	676 kcal 25.8 g
26 火	昆布ごはん	○	めかじきのみそマヨ焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳、豚肉、昆布 さつまいも(卵不使用) めかじき、みそ 生揚げ	米、ひまわり油 こんにゃく、さとう ノイグ マネー (卵不使用)	しょうが、にんじん、干しいたけ 万能ねぎ、キャベツ、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな	627 kcal 26.6 g
27 水	中華めし	○	スタミナ塩ちゃんこ れんこんチップスサラダ	牛乳、豚肉 みそ、鶏肉 生揚げ	米、ひまわり油 さとう、ごま油 さとう	にんにく、しょうが、干しいたけ だけのこ、にんじん、長ねぎ、こまつな だいこん、はくさい、えのきたけ、もやし キャベツ、れんこん、たまねぎ	578 kcal 22.3 g
28 木	きなこ揚げパン	○	フロッコリーサラダ チキントマトシチュー	牛乳、きな粉 鶏肉、粉チーズ 生クリーム	コッペパン、さとう ひまわり油、バター 小麦粉、じゃがいも	赤パプリカ、フロッコリー、キャベツ ホールコーン、たまねぎ、にんにく にんじん、マッシュルーム トマト、さやいんげん	645 kcal 22.4 g
29 金	<b>開校記念日献立</b> お赤飯	○	和風豆腐ハンバーグ フライドポテト お祝いかまぼこ入りすまし汁	牛乳、ささげ(乾) 豚肉 鶏肉、豆腐、芽ひじき かまぼこ(卵不使用)	米、もち米、 やまといも、さとう でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが 万能ねぎ、だいこん、えのきたけ 長ねぎ、こまつな	662 kcal 26.1 g

◎食材料の都合により、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。

10月分 一日あたりの平均

617 kcal  
24.2 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal  
26.0 g

