



10がつ こんだてひょう



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	エネルギー たんぱく質
3月	ガーリックピラフ	○	めかじきのトマトソース 白菜とかぶのクリームスープ ももゼリー	牛乳 鶏肉 めかじき ピザ用チーズ 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 はくさい かぶ グリーンピース 白桃缶詰	639 kcal 28.1 g
4火	きのこうどん	○	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 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	625 kcal 22.1 g
伊那市の食材(ねぎ・しめじ・えのき・なめこ)							
5水	ミルクパン	○	おからコロケ 野菜のカレーソテー 白菜スープ	牛乳 豚き肉 おから ベーコン 鶏肉 豆腐	揚げ油 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	614 kcal 24.8 g
6木	豚肉のうま煮丼	○	呉汁 巨峰	牛乳 豚肉 かつお節 生揚げ みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 油 こんにやく 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 巨峰	614 kcal 27.9 g
7金	十三夜献立 栗おこわ	○	ぶりの照り焼き 揚げ大豆のサラダ かきたま汁	牛乳 ぶり 大豆 ツナ かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 むき栗 さとう でんぶん 油	しょうが にんじん キャベツ だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ みつば	596 kcal 30.3 g
11火	目の愛護デー献立 スパゲッティミートソース	○	フレンチサラダ 米粉のブルーベリーケーキ	牛乳 豚き肉肉 レンズまめ みそ 粉チーズ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう バター でんぶん 粉砂糖	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 もやし きゅうり ブルーベリー	676 kcal 26.3 g
12水	ピザトースト	○	コーンチャウダー みかん	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 生クリーム	食パン 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 ホールコーン グリーンコーン パセリ みかん	585 kcal 20.9 g
13木	みょうが入り混ぜごはん	○	さばの香味焼き なめこのみそ汁 梨	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ さば みそ かつお節 生揚げ	米 油 こんにやく 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 梨	610 kcal 29.0 g
伊那市の食材(梨・なめこ)							
14金	ごはん	○	のりの佃煮 豚肉のすき焼き煮 じゃこと油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 かつお節 生揚げ しらす干し 油揚げ	米 さとう 油 こんにやく ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな もやし キャベツ	605 kcal 26.1 g
17月	郷土料理(埼玉県) 五目うどん	○	みそポテト マスカット	牛乳 かつお節 出し昆布 豚肉 油揚げ みそ	冷凍うどん ごま油 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 マスカット	574 kcal 20.4 g
18火	ツナそぼろごはん	○	切干大根の玉子焼き 和風ドレッシングサラダ うすくず汁	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 粉かつお かつお節 豆腐	米 油 さとう ごま油 こんにやく くずでん粉	しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ 万能ねぎ たまねぎ 切干し大根 もやし キャベツ こまつな だいこん	614 kcal 26.2 g
19水	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 ひよこまめ 粉チーズ	揚げ油 コッペパン 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 もやし ホールコーン	579 kcal 23.1 g
20木	大根めし	○	鮭のもみじ焼き 五目スープ りんご	牛乳 粉かつお 鮭 ベーコン 豆腐	米 マヨネーズ はるさめ でんぶん	だいこん こまつな にんじん たまねぎ たけのこ はくさい りんご	584 kcal 25.3 g
伊那市の食材(りんご)							
21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 かつお節 生揚げ	米 ごま油 白ごま 油 こんにやく 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
22土	ブルコギ丼	○	切干し大根入りサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう でんぶん 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 たら キャベツ こまつな 切干し大根 はくさい えのきたけ 長ねぎ	613 kcal 22.3 g
25火	中華菜飯	○	スタミナ塩ちゃんこ さつまいもチップス 梨	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生揚げ	米 油 さとう ごま油 揚げ油 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 梨	600 kcal 22.6 g
伊那市の食材(ねぎ・えのき)							
26水	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 油 さとう でんぶん ごま油 白すりごま さとう	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 バイン缶詰 みかん缶詰	598 kcal 22.3 g
27木	じゃこ菜めし	○	ジャンボ豆腐しゅうまい さつまい	牛乳 しらす干し 豚肉 絞り豆腐 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 さとう でんぶん しゅうまいの皮 さつまいも	のざわな漬 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	586 kcal 24.9 g
28金	大豆とわかめのごはん	○	松風焼き ねぎま汁 ぶどう	牛乳 大豆 わかめ 鶏ひき肉 絞り豆腐 みそ かつお節 豆腐 まかじき みそ	米 生パン粉 さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ぶどう	584 kcal 28.9 g
31月	ポークカレーライス	○	キャベツのサラダ みかん	牛乳 豚肉 白いんげん	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 しめじ トマト キャベツ こまつな ホールコーン みかん	575 kcal 15.3 g
10月分 一日あたりの平均							605 kcal 24.4 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g