



令和3年度 10がつ こんだてひょう (21回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱ゆ力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	麦ごはん 中華風卵焼き 春雨スープ	○	★牛乳、豚ひき肉、★卵、 ちりめんじゃこ、豚かた肉	精白米、米粒麦、ごま油、さとう でんぷん、春雨	にんじん、干しいたけ、しめじ、だいこん もやし、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ	687	29.3
4	月	<イワシの日> 麦ごはん いわしの蒲焼き 切干大根の煮付 沢煮椀	○	★牛乳、いわし、★油揚げ 出し昆布、豚かた肉	精白米、油、でんぷん、さとう じゃがいも	しょうが、切干し大根、にんじん、さやいんげん たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	704	26.2
5	火	ジャージャー丼 こんにゃくサラダ 早稲田みょうが入りかきたま汁	○	★牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏肝臓、赤みそ、八丁みそ 生わかめ、★卵	精白米、米粒麦、ごま油、さとう でんぷん、こんにゃく、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン しめじ、早稲田みょうが、こまつな	641	24.6
6	水	米粉パン 手作りリンゴジャム 秋のクリームシチュー コーヒーゼリー	○	★牛乳、★調理用牛乳、鶏もも肉 鶏肉むね肉、★生クリーム、寒天	米粉パン、さとう、油、★バター ★小麦粉、さつまいも	紅玉りんご、レモン(果汁)、たまねぎ、にんじん にんにく、ホールコーン、マッシュルーム缶、パセリ	743	27.0
7	木	ひじきチャーハン もやしのナムル 肉団子と白菜のスープ	○	★牛乳、豚ひき肉、芽ひじき 鶏ひき肉、★豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、油 ★白ごま、でんぷん、はるさめ	長ねぎ、赤パプリカ、万能ねぎ、もやし にんにく、しょうが、干しいたけ にんじん、はくさい、ほうれんそう	615	25.4
8	金	<しんじゅく野菜の日> 勝つ！カレーライス しらす入り和風サラダ ぶどうゼリー	○	★牛乳、豚かた肉、★大豆 豚ひね肉、しらす干し、糸寒天	精白米、米粒麦、油、★小麦粉、油 ★パン粉(乾)、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん キャベツ、ぶどうジュース	736	28.1
12	火	ねぎ塩カルピ丼 春雨入り中華サラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳、豚かた肉、豚ばら肉 乾燥わかめ、ボンレスハム ★プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、でんぷん、はるさめ	にんにく、長ねぎ、もやし、ら、レモン(果汁) にんじん、キャベツ、しょうが、★パイン缶 みかん缶、りんご	698	24.1
13	水	さつまいもごはん すき焼き風煮 鶏肉と小松菜のすまし汁	○	★牛乳、豚かた肉、★焼き豆腐 出し昆布、鶏むね肉	精白米、米粒麦、さつまいも ★黒ごま、油、しらたき、さとう ★焼き豆腐	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ さやいんげん、こまつな	637	27.5
14	木	五目あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ 伊那市産シナノスイート	○	★牛乳、豚かた肉、★うすら卵 なた(卵白除去)、★高野豆腐 ★大豆、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油 さとう、ごま油	にんにく、干しいたけ、にんじん、たけのこ たまねぎ、しょうが、もやし、キャベツ チンゲンサイ、シナノスイート	674	28.8
15	金	<世界遺産プロジェクト ルワンダ共和国> ピリヤニ(アフリカ風ピラフ) ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ) レンズ豆のスープ	○	★牛乳、★プレーンヨーグルト 鶏もも肉、ひよこめ、★粉チーズ ベーコン、豚かた肉、レンズ豆	精白米、米粒麦、油、★バター じゃがいも、★小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤パプリカ さやいんげん、パセリ、セロリー、にんじん ホールトマト	689	24.4
18	月	<十三夜行事食> 十三夜炊き込みごはん 魚の塩こうじ焼き きのこ根菜のみそ汁 お月様ゼリー	○	★牛乳、鶏ひき肉、★大豆 かんばち、塩こうじ、米みそ ★豆腐、糸寒天	精白米、もち米、むぎ麦、さとう	にんじん、干しいたけ、生しいたけ、えのきたけ だいこん、ごぼう、長ねぎ、あんず(缶)	635	29.0
19	火	<食育の日> ごはん(島根県 きぬむすめ) かつおの磯風味揚げ 野菜のおかか和え 吉野汁	○	★牛乳、かつお 角切り、あおのり 糸削り、鶏もも肉	精白米、米粒麦、油、でんぷん さとう、こんにゃく	しょうが、にんにく、ほうれんそう、キャベツ にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな	614	29.5
20	水	ブラウンピラフ とうやのバイクドポテト コーンポタージュ	○	★牛乳、鶏もも肉、★いか ベーコン、★調理用牛乳	精白米、★バター、油、じゃがいも 油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、黄パプリカ 赤パプリカ、さやいんげん、にんじん、ホールコーン クリームコーン、パセリ	718	25.4
21	木	きのこごはん 焼きししゃも うすら豆の甘煮 さつまいも汁	○	★牛乳、鶏もも肉、★油揚げ ★ししゃも、うすら豆、豚かた肉 米みそ	精白米、もち米、さとう、油 こんにゃく、さつまいも	にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、 ほう、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	617	28.2
22	金	ごはん(栃木県 なすひかり) 大豆とじゃこの照り煮 五目肉じゃが くだもの	○	★牛乳、★大豆、ちりめんじゃこ 豚かた肉、★油揚げ	精白米、米粒麦、油、でんぷん さとう、つきこんにゃく、じゃがい も	にんじん、ゆでたけのこ、たまねぎ さやいんげん、くだもの	687	26.4
25	月	小松菜和風ベロンチーノ(内臓とうがらし入り) ミネストローネ くだもの	○	★牛乳、ベーコン、鶏むね肉 ★プレーンヨーグルト 豚かた肉、ひよこめ、白いんげん ★あさりむきみ	スパゲッティ、オリーブ油 ★バター	にんにく、たまねぎ、しめじ、こまつな 内臓とうがらし、セロリー、にんじん、キャベツ ホールトマト、くだもの	616	25.2
26	火	麦ごはん さんまの塩焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	○	★牛乳、さんま、芽ひじき、★大豆 ★油揚げ、米みそ、生わかめ	精白米、米粒麦、油、つきこんにゃく さとう、さつまいも	ごぼう、干しいたけ、にんじん、だいこん、長ねぎ	678	25.9
27	水	麻婆豆腐丼 のりのナムル くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ ★豆腐、刻みのり	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油、★白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ、ら、こまつな、もやし くだもの	630	23.8
28	木	チキンライス キャベツとベーコンのスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏肉むね肉 ベーコン、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 グリーンピース、セロリー、粒コーンレトルト にんにく、キャベツ	588	21.6
29	金	きなこ揚げパン ワントンスープ 小松菜とベーコンのサラダ	○	★牛乳、★きな粉、豚かた肉 かまぼこ(卵白除去)、生わかめ ベーコン	油、ミルクパン、さとう ★ワントンの皮	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 グリーンピース、セロリー、粒コーンレトルト にんにく、キャベツ	639	22.4
30	土	麦ごはん 手作りなめたけ 鶏のつくね焼き 野菜のゆかりかけ 大根のみそ汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、★卵 ★調理用牛乳、★油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、油、★生パン粉 さとう、でんぷん	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、しそ葉、キャベツ きゅうり、にんじん、もやし、ゆかり、はくさい だいこん、こまつな	670	28.7

イワシの日

10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」の語呂合わせで、「いわしの日」とされています。昔から、「イワシ百匹、頭の薬」といわれているように、身体によいはたらきをする栄養素をたくさん含んでいます。いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前はここからつけられたそうです。

いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると、血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。



- ※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
- ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
- ※ ★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
- ※ 18日(月) 4年生は社会科見学のため 給食はありません。
- ※ 19日(火) 2年生は遠足のため 給食はありません。
- ※ 22日(金) 3年生は遠足のため 給食はありません。
- ※ 30日(土) 学校公開 給食があります。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
10月分平均	602	669	736	24.1	26.8	29.5
新宿区学校給食摂取基準	576	640	704	21.6	24.0	26.4

