

10月献立表

令和4年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
3	月	チンゲンサイとひき肉の焼きそば やさいの中華味 びっくり目玉焼き	○	牛乳 調理用牛乳 ぶた肉 だいず	蒸し中華麺 油	しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ(乾) もやし チンゲンサイ はくさい もも(缶)	551	21.1	
4	火	ごはん いわしのかば焼き 切り干しだいこんの炒め煮 さわにわん	○	牛乳 ぶた肉 いわし 油揚げ	米 麦 油	にんじん 切り干しだいこん しいたけ(乾) だいこん ごぼう ねぎ	651	25.1	
5	水	キムタクチャーハン トックスープ スティックさつまいも	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 トック さつまいも	しょうが にんにく たくあん キムチ にんじん はくさい だいこん こまつな	576	16.5	
6	木	ミルクパン ペンネグラタン コンソメスープ	○	牛乳 ぶた肉 だいず レンズ豆 ピザチーズ	ミルクパン 油 ペンネグラタン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース きゃべつ セロリー マッシュルーム	649	27.1	
7	金	くりごはん とり肉の照り焼き 煮豆 ご汁	○	牛乳 とり肉 油揚げ だいず うずら豆	米 もち米 ごま くり さといも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	594	25.3	
11	火	スパゲッティナポリタン じゃがいものハニーサラダ ブルーベリーゼリー	○	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも はちみつ	にんにく しめじ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん きゅうり ぶどうジュース	550	18.2	
12	水	麦ごはん 肉じゃが やさいのごまドレッシング	○	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 しらたき じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 絹さや はくさい もやし きゅうり	570	21.8	
13	木	かやくごはん 手作りさつまいも揚げ わかめサラダ りんご	○	牛乳 魚すり身 卵 油揚げ ひじき レンズ豆	米 麦 油 パン粉 ごま	にんじん ごぼう しいたけ(乾) しょうが ねぎ もやし きゃべつ ホールコーン りんご	587	23.3	
14	金	麦ごはん マーボードウフ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 とうふ だいず	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく しいたけ(乾) にんじん たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり	607	26.8	
17	月	セサミトースト にんじんのラペ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 調理用牛乳 ぶた肉 ツナ レンズ豆 いんげん豆	食パン 油 バター じゃがいも ごま すりごま	にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ にんにく ホールトマト パセリ	656	24.0	
18	火	麦ごはん かれのいから揚げやさいあんかけ きゃべつのおかか和え さつま汁	○	牛乳 かれい しらす	米 麦 油 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ にんじん もやし ねぎ パプリカ えだまめ きゃべつ ホールコーン こまつな だいこん	591	26.4	
19	水	カレーライス フレンチサラダ 梨	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト セロリー きゃべつ だいこん きゅうり なし	601	18.5	
20	木	卵とじうどん ちくわのいそべ揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ	うどん 油 こんにゃく ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しいたけ(乾) ねぎ きゅうり もやし	609	26.9	
21	金	麦ごはん 花しゅまい ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 じゃがいも ごま しゅうまいの皮	しょうが しいたけ(乾) ねぎ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし コーン チンゲンサイ	559	21.7	
24	月	さつまいもごはん 千草焼き やさいのごま浸し みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 とうふ	米 麦 油 さつまいも ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや ねぎ ほうれん草 もやし	550	24.3	
25	火	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ りんご	○	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	ミルクパン 油 パン粉 マカロニ	きゃべつ にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん だいこん ホールトマト パセリ りんご	598	28.6	
26	水	麦ごはん ぶた肉のすき焼き煮 フルーツみつ豆	○	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ えんどう豆	米 麦 油 しらたき ふ	しいたけ(乾) 玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん くだもの(缶)	570	22.0	
27	木	麦ごはん いかのチリソースかけ やさいのからし和え はるさめスープ	○	牛乳 とり肉 いか	米 麦 油 はるさめ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな	555	21.3	
28	金	麦ごはん とうふハンバーグ マッシュポテト かきたま汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも パン粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン ホールコーン グリンピース しいたけ(乾) ほうれん草	639	27.9	
31	月	きのこスパゲッティ 海草サラダ パンプキンスイートポテト	○	牛乳 卵 ベーコン いか	スパゲッティ 油 ごま バター	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム パプリカ かぼちゃ	552	20.6	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	591	23.4