



10月給食献立予定表



令和8年度

新宿区立早稲田小学校

日	献立	牛乳	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	栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
1 木	ご飯 鮭のさざれ焼き 和風じゃこサラダ みそけんちん汁	○	牛乳,さけ,ちりめんじゃこ, 豆腐,みそ	精白米,マヨネーズ(卵不使用),パ ン粉,三温糖,油,じゃがいも,白ごま	だいこん,にんじん,もやし,こまつな,しょ うが,ごぼう,たまねぎ,ほうれんそう	605 29.8
2 金	チキンライス コーンチャウダー グレープゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆乳,鶏肉,あさり, 粉寒天	精白米,米粒麦,油,米粉,じゃがいも, さとう	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム水煮,ピーマン,セロリ,ホール コーン,クリームコーン,ほうれんそう,ぶ どうジュース	633 24.1
5 月	シーフードピザトースト イタリアンサラダ ミネストローネ	○	牛乳,ベーコン,ウィンナー, いか,あさり,ピザ用チーズ, 大豆	食パン,三温糖,オリーブ油,油,じゃ がいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮, ピーマン,キャベツ,もやし,赤パプリカ, ホールコーン,レモン果汁,セロリ,にんじ ん,ホールのトマト缶	522 26.0
6 火	ご飯 春巻き 豆もやしのサラダ 青菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,油,はるさめ,でんぷん,春巻 きの皮,小麦粉,三温糖,ごま油,白ご ま	長ねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ 水煮,キャベツ,もやし,だいずもやし,しょ うが,しめじ,たまねぎ,はくさい,チンゲン サイ,ほうれんそう	639 21.6
7 水	チキンときのこのカレーライス フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,プレーンヨーグル ト	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦 粉,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリ ンギ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ブルー ベリージャム	666 23.1
8 木	『新宿野菜の日』 鶏南蛮うどん さつまいもと大豆のかりんあげ くだもの(りんご)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ちくわ,大 豆,ちりめんじゃこ	うどん,でんぷん,油,さつまいも,三 温糖,白ごま	しょうが,しめじ,たまねぎ,にんじん,ほう れんそう,長ねぎ,りんご	611 27.2
9 金	ご飯 さばのおかか煮 野菜のごますあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,さば,豆腐,みそ,わかめ, かつおぶし	精白米,三温糖,白すりごま,じゃが いも	しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,きゅ うり,たまねぎ,長ねぎ	603 26.8
13 火	米粉パン 秋野菜のクリーム煮 ツナサラダ	○	牛乳,さけ,白いんげん豆,豆 乳,ツナ油漬	米粉パン,油,さつまいも,じゃがい も,米粉,三温糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさ い,キャベツ,きゅうり	596 31.2
14 水	ガパオライス 春雨サラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	精白米,米粒麦,油,三温糖,はるさめ, ごま油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,にんじん,キャベツ,もやし, きゅうり,しょうが	569 21.4
15 木	ご飯 たちうおのみそだれ焼き 野菜のいそ香あえ 吉野汁	○	牛乳,たちうお,みそ,きざみ のり,豆腐	精白米,三温糖,じゃがいも,でんぷ ん	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もや し,ほうれんそう,だいこん,しめじ,こまつ な	586 23.9
16 金	みそラーメン 手作りしゅうまい くだもの(なし)	○	牛乳,豚肉,みそ,豆乳,鶏ひき 肉	ごま油,中華めん,油,三温糖,でんぷ ん,しゅうまいの皮	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,キャ ベツ,長ねぎ,ホールコーン,ほうれんそう, なし	614 29.1
19 月	五目チャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	○	牛乳,鶏ひき肉,なると	精白米,米粒麦,油,ごま油,はるさめ, 三温糖,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,長 ねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,も やし,干しいたけ,チンゲンサイ	555 19.5
20 火	黒砂糖パン さけとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳,豆乳,さけ,ピザ用チー ズ,鶏ひき肉,ひよこ豆	黒砂糖食パン,じゃがいも,油,米粉, シエルマカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮, ホールコーン,乾燥パセリ,キャベツ,こまつ な	637 26.7
21 水	発芽玄米ご飯 手作りふりかけ かわり肉じゃが もやしのピリから	○	牛乳,粉かつお,ちりめんじゃ こ,豚肉,さつまあげ	精白米,発芽玄米,白ごま,三温糖,油, つきこんにゃく,じゃがいも,ちく わぶ,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,しょう が,にんにく,もやし,にら	575 25.0
22 木	スパゲッティカレークリームソース マセドアンサラダ くだもの(伊那のりんご)	○	牛乳,鶏肉,豆乳	スパゲッティ,油,米粉,じゃがいも, 三温糖	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム水煮, ホールコーン,にんじん,きゅうり,りんご	623 24.1
23 金	【十三夜(栗名月)の献立】 十三夜たきこみご飯 わかさぎの香味ソースがけ 豆腐と小松菜のみそ汁	○	牛乳,油揚げ,わかさぎ,みそ, 豆腐,大豆	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,白ご ま,油,でんぷん,くり	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいん げん,こまつな,えのきだけ,はくさい	614 28.7
26 月	カレーミートドック 野菜スープ グリーンサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,ピザ用 チーズ,白いんげん豆	コッペパン,油,小麦粉,じゃがいも, 三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こ まつな,きゅうり	521 24.4
27 火	ご飯 ひじき入り卵焼き 野菜のおひたし さつま汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,卵,豆 腐,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,さつまい も	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそ う,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	609 25.6
28 水	ホイコーローどん もやしサラダ くだもの(かき)	○	牛乳,豚肉,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,た けのこ水煮,キャベツ,干しいたけ,長ね ぎ,ピーマン,もやし,こまつな,かき	578 22.0
29 木	さんまご飯 野菜のおろしあえ みだくさん汁	○	牛乳,さんま,きざみのり,豆 腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぷん,油,三温糖, 白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,えのきだけ, こまつな,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	647 24.4
30 金	ハヤシライス カラフルサラダ スイートパンプキン	○	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米,米粒麦,油,小麦粉,三温糖,さ つまいも,バター,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム水煮,こまつな,キャベツ,もやし,赤 パプリカ,ホールコーン,かぼちゃ	728 22.5

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。