

| 10月献立表    |                                                                           |                                                                                     |          |                               |                           |                                          |                               |                                        |                                                             |                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 令和 8 年    |                                                                           |                                                                                     |          |                               |                           |                                          |                               |                                        |                                                             |                                       |
| 新宿区立四谷小学校 |                                                                           |                                                                                     |          |                               |                           |                                          |                               |                                        |                                                             |                                       |
| 日         | 献立                                                                        | ☆＝リクエスト給食                                                                           | 牛乳       | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                                        |                                                             |                                       |
| 1 木       | ★都民の日献立★<br>深川めし 東京Xと小松菜の豚しゃぶサラダ<br>明日葉そうめん汁 ミルクプリンブルーベリーソースがけ            |    | 東京牛乳     | あさり 豚肉<br>かつお節<br>かまぼこ        | 牛乳 アガー<br>生クリーム           | 米 さとう 三温糖<br>明日葉そうめん<br>コーンスターチ          | 油<br>ごま<br>ねりごま               | にんじん<br>いんげん<br>小松菜                    | しょうが ごぼう キャベツ<br>コーン 大根 長ねぎ<br>ブルーベリー レモン                   | 592 kcal<br>22.2 g<br>19.6 g<br>2.4 g |
| 2 金       | カリカリ梅ごはん 豚肉と大根のうま煮<br>じゃこと海藻のサラダ                                          |                                                                                     | ○        | 豚肉 生揚げ<br>かつお節                | 牛乳 じゃこ<br>海藻ミックス          | 米 麦 さといも<br>さとう でんぶん                     | 油 ごま<br>ごま油                   | ゆかり<br>にんじん<br>小松菜                     | カリカリ梅 しょうが 大根<br>こんにゃく もやし キャベツ                             | 627 kcal<br>28.6 g<br>22.0 g<br>1.9 g |
| 5 月       | ☆ココアあげパン ポトフ こころ野菜のツナサラダ                                                  |                                                                                     | ○        | 鶏肉 ツナ<br>ウインナー                | 牛乳                        | ミルクパン<br>さとう<br>じゃがいも                    | 油                             | にんじん<br>パセリ                            | セロリ 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり 大根 コーン                                 | 552 kcal<br>21.2 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| 6 火       | ★青森県の郷土料理献立★<br>青菜わかめごはん 貝焼きみそ風たまご焼き<br>キャベツのにんにくしょうゆあえ 八戸せんべい汁           |    | ○        | 貝柱 卵 みそ<br>鶏肉 さば節<br>かつお節     | 牛乳 わかめ                    | 米 麦 さとう<br>南部せんべい                        | 油<br>ごま油                      | 小松菜<br>万能ねぎ<br>にんじん                    | キャベツ にんにく 玉ねぎ<br>ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ                             | 563 kcal<br>26.0 g<br>17.8 g<br>2.7 g |
| 7 水       | ☆ぎょうざめし こんにゃくサラダ 秋のフルーツポンチ                                                |    | ○        | 豚肉 レバー<br>ハム                  | 牛乳                        | 米 麦 でんぶん<br>ワントンの皮<br>さとう                | 油 ごま油                         | にら<br>にんじん                             | にんにく しょうが キャベツ<br>玉ねぎ エリンギ もやし<br>きゅうり こんにゃく みかん缶<br>なし りんご | 594 kcal<br>21.0 g<br>16.9 g<br>1.5 g |
| 8 木       | ★図書コラボ給食(宇宙食になったサバ缶)★<br>ごはん(はえぬき) □宇宙に行ったさばのしょうゆ煮風<br>小松菜のおかかあえ 呉汁       |                                                                                     | ○        | さば かつお節<br>さば節 油揚げ<br>大豆 みそ   | 牛乳                        | 米 三温糖 さとう<br>くず粉                         |                               | にんじん<br>小松菜                            | もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜                                             | 629 kcal<br>27.3 g<br>24.6 g<br>2.3 g |
| 9 金       | 麻婆豆腐焼きそば チンゲン菜のナムル 果物(ぶどう)                                                |  | ○        | 豚肉 レバー<br>大豆 みそ 豆腐            | 牛乳                        | 中華めん さとう<br>でんぶん                         | 油 ごま油<br>ごま                   | にんじん にら<br>チンゲン菜                       | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>しいたけ エリンギ 長ねぎ<br>もやし ぶどう                   | 581 kcal<br>27.7 g<br>19.9 g<br>2.8 g |
| 13 火      | ★スポーツの日(12日)献立～栄養フルコース型献立～★<br>コーンピラフ 鮭ザンギのはちみつレモンソース<br>さつまいものポタージュ      |  | オレンジジュース | ウインナー 鮭<br>白いんげん豆             | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム     | 米 麦 でんぶん<br>小麦粉 はちみつ<br>じゃがいも<br>さつまいも   | 油                             | にんじん<br>パセリ                            | オレンジジュース 玉ねぎ<br>コーン 枝豆 レモン                                  | 648 kcal<br>21.5 g<br>18.4 g<br>2.3 g |
| 14 水      | 中華丼 カリポリあげ 果物(伊那市産梨)                                                      |  | ○        | 豚肉 なんと<br>いかえび<br>ひよこ豆        | 牛乳 じゃこ                    | 米 麦 さつまいも<br>でんぶん 三温糖                    | 油 ごま油<br>ごま                   | にんじん<br>チンゲン菜                          | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>たけのこ 白菜 なし                                 | 631 kcal<br>24.9 g<br>16.4 g<br>1.6 g |
| 15 木      | ミルクセサミトースト トマトシチュー<br>シャキシャキれんこんサラダ                                       |                                                                                     | ○        | 鶏肉 レンズ豆                       | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク          | 食パン はちみつ<br>グラニュー糖<br>小麦粉 さとう<br>じゃがいも   | バター<br>ごま<br>油                | にんじん<br>トマト缶<br>トマトピューレ                | にんにく セロリ 玉ねぎ<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり れんこん                   | 571 kcal<br>23.8 g<br>24.2 g<br>2.9 g |
| 16 金      | ごはん(伊那華の米) おからふりかけ<br>じゃがいものそぼろ煮 ゆば入りおひたし                                 |  | ○        | おから レバー<br>かつお節 豚肉<br>高野豆腐 ゆば | 牛乳 じゃこ<br>ひじき 青のり         | 米 三温糖 さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん               | ごま<br>油                       | にんじん<br>小松菜                            | しょうが 玉ねぎ もやし                                                | 582 kcal<br>24.9 g<br>15.2 g<br>1.4 g |
| 19 月      | バーガーパン ☆チーズハンバーグ<br>ゆでキャベツ マカロニスープ                                        |                                                                                     | ○        | 豆腐 豚肉<br>レバー 鶏肉               | 牛乳 チーズ                    | ミルクパン<br>パン粉 さとう<br>マカロニ                 | 油                             | トマトピューレ<br>にんじん<br>ほうれん草               | 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>セロリ                                        | 575 kcal<br>29.3 g<br>23.9 g<br>2.7 g |
| 20 火      | ごはん(はえぬき) ほっけの塩こうじ焼き<br>あげじゃがきんぴら 野菜と油揚げのみそ汁                              |                                                                                     | ○        | ほっけ さば節<br>かつお節 みそ<br>油揚げ     | 牛乳                        | 米 じゃがいも<br>さとう                           | 油<br>ごま油                      | にんじん<br>いんげん<br>わけぎ                    | ごぼう れんこん こんにゃく<br>キャベツ 玉ねぎ                                  | 584 kcal<br>27.6 g<br>18.9 g<br>2.5 g |
| 21 水      | 秋野菜のカレーライス コーンサラダ 果物(柿)                                                   |  | ○        | 豚肉 レンズ豆                       | 牛乳                        | 小麦粉 さとう<br>米 じゃがいも<br>麦 さつまいも            | 油                             | にんじん<br>トマト缶                           | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>れんこん りんごジュース<br>キャベツ きゅうり コーン 柿            | 648 kcal<br>21.6 g<br>18.6 g<br>1.8 g |
| 22 木      | ★5年 女神湖移動教室復習献立&伊那市からのプレゼント🍷★<br>野沢菜チャーハン さんぞく焼き<br>きのこの中華スープ 果物(伊那市産りんご) |  | ○        | 焼豚 なんと 卵<br>鶏肉 かつお節           | 牛乳                        | 米 麦 でんぶん                                 | 油<br>ごま油                      | 野沢菜漬<br>にんじん<br>チンゲン菜                  | しょうが 長ねぎ にんにく<br>大根 玉ねぎ しめじ えのき<br>りんご みかん                  | 605 kcal<br>24.2 g<br>22.2 g<br>2.5 g |
| 23 金      | ★十三夜献立★<br>☆とり塩うどん 大豆もやしのピリ辛あえ<br>栗とあずきのもちもち抹茶蒸しパン                        |  | ○        | かつお節 鶏肉<br>なんと 豆乳<br>油揚げ      | 牛乳<br>スキムミルク              | うどん でんぶん<br>三温糖 米粉<br>コーンスターチ<br>さとう 甘納豆 | 油<br>ごま油<br>栗                 | にんじん<br>小松菜                            | にんにく しょうが 白菜<br>長ねぎ もやし 大豆もやし<br>キャベツ 玉ねぎ りんご               | 553 kcal<br>23.4 g<br>18.7 g<br>1.6 g |
| 26 月      | ★6年 理科コラボ献立★<br>豚肉と厚揚げのみそ炒め丼 のり酢あえ<br>色が変わる!?実験ゼリー                        |  | ○        | 豚肉 みそ<br>生揚げ                  | 牛乳 のり<br>寒天               | 米 麦 三温糖<br>でんぶん さとう                      | 油<br>ごま油                      | にんじん<br>にら                             | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>しいたけ キャベツ きゅうり<br>レモン                      | 630 kcal<br>23.7 g<br>18.8 g<br>1.8 g |
| 27 火      | 黒砂糖パン ポテト豆乳グラタン<br>かぶとベーコンのスープ 果物(シャインマスカット)                              |                                                                                     | ○        | 鶏肉 豆乳<br>白いんげん豆<br>ベーコン       | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク<br>生クリーム | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>小麦粉                    | 油<br>バター                      | にんじん<br>パセリ<br>かぶ葉                     | 玉ねぎ にんにく セロリ コーン<br>かぶ シャインマスカット                            | 593 kcal<br>24.7 g<br>22.4 g<br>2.5 g |
| 28 水      | ごはん(はえぬき) 銀だらの西京焼き<br>小松菜のおろしあえ にらたま汁                                     |  | ○        | 銀だら 西京みそ<br>みそ かつお節<br>さば節 卵  | 牛乳                        | 米 さとう<br>でんぶん                            | 油                             | 小松菜<br>にんじん<br>にら                      | しょうが キャベツ 大根<br>玉ねぎ えのき 長ねぎ                                 | 580 kcal<br>25.0 g<br>20.9 g<br>2.1 g |
| 29 木      | ☆とんこつラーメン ししゃものパリパリあげ<br>華風きゅうり                                           |  | ○        | 豚肉                            | 牛乳 ししゃも                   | ラーメン さとう<br>でんぶん 小麦粉<br>春巻きの皮            | 油<br>ラード<br>ごま油               | にんじん<br>青じそ                            | にんにく しょうが キャベツ<br>もやし きくらげ 長ねぎ 大根<br>きゅうり                   | 612 kcal<br>28.9 g<br>22.4 g<br>2.2 g |
| 30 金      | チリコンカンライス ブロッコリーサラダ<br>パンプキンケーキ                                           |  | ○        | ベーコン 豚肉<br>レバー 大豆<br>ひよこ豆 卵   | 牛乳<br>スキムミルク              | 米 麦 三温糖<br>じゃがいも<br>さとう 小麦粉              | 油<br>バター                      | トマト缶 にんじん<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ | にんにく しょうが セロリ<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ りんご                    | 673 kcal<br>24.0 g<br>20.7 g<br>2.2 g |