

10月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質	
1	水	抹茶揚げパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ チーズと野菜と豆のサラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、ひよこめ ダイスチーズ	油、コッペパン、さとう でんぶん、はるさめ ごま油、じゃがいも	にんにく、干しいたけ、にんじん たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ きゅうり、キャベツ、たけのこ	558 kcal 19.9 g	
2	木	麦ご飯 牛乳 ごま油香のりふりかけ 家常とうふ 春雨サラダ	牛乳、のり、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、ごま油、さとう、白ごま 油、でんぶん、はるさめ	にんにく、にんじん、たけのこ 干しいたけ、しょうが、キャベツ ピーマン、きゅうり りょくとうもやし	634 kcal 26.5 g	
3	金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ みぞれ汁	牛乳、さば、みそ、くきわかめ わかめ、豆腐	米、さとう、でんぶん、油 ごま油、さといも	しょうが、キャベツ、にんじん りょくとうもやし、たまねぎ だいこん、葉ねぎ	590 kcal 25.3 g	
6	月	秋のふきよせご飯 牛乳 いかの照り焼き いもつこ汁 月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか みそ、豆腐	米、もち米、くり、油、さとう さといも、こんにやく 白玉粉、でんぶん	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ しょうが、ごぼう、だいこん 長ねぎ、かぼちゃ	589 kcal 28.0 g	
7	火	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 みそポテト 菊花みかん	牛乳、豚肉、昆布、みそ	ラーメン、ごま油、油、でんぶん じゃがいも、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし コーン、長ねぎ、にら、みかん	571 kcal 22.8 g	
8	水	ピザトースト 牛乳 秋のクリームシチュー レモンドレッシングサラダ	牛乳、ベーコン、ツナ チーズ、鶏肉、豆乳、生クリーム レンズまめ	食パン、油、バター、小麦粉 さつまいも	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン にんじん、にんにく、しめじ、レモン パセリ、キャベツ、りょくとうもやし	655 kcal 26.1 g	
9	木	チキンライス 牛乳 スパニッシュオムレツ かぶとベーコンのスープ	牛乳、鶏肉、ロースハム 卵、チーズ、ベーコン	米、麦、油、じゃがいも でんぶん	トマトジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース にんにく、しょうが、えのきたけ かぶ、こまつな	580 kcal 25.3 g	
10	金	カレーライス りんごジュース 鶏のからあげ または チキンカツ 人参ドレッシングサラダ	レンズまめ、鶏肉	米、麦、油、米粉、じゃがいも でんぶん、さとう パン粉、小麦粉	りんごジュース、にんにく、たまねぎ にんじん、しょうが、キャベツ りょくとうもやし、こまつな、コーン	659 kcal 16.4 g	
14	火	じゃこわかめご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごまマヨサラダ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ 豚肉、ツナ	米、麦、油、白ごま、じゃがいも さとう、でんぶん、白ごま、 マヨネーズ(卵不使用)	しょうが、にんじん、たまねぎ さいいんげん、ごぼう きゅうり、コーン	639 kcal 24.5 g	
15	水	ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 白玉入りかきたま汁	牛乳、さけ、みそ、豆腐、卵	米、油、さとう、バター 白玉粉、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし はくさい、えのきたけ、こまつな	563 kcal 27.5 g	
16	木	ホイコーロー丼 牛乳 ウェーブワンタンスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉 なると、寒天	米、麦、油、さとう でんぶん、ごま油 ウェーブワンタン	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、ピーマン りょくとうもやし、きくらげ こまつな、オレンジジュース、みかん	604 kcal 22.8 g	
17	金	アップルトースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ツナ	食パン、バター、グラニュー糖 油、じゃがいも、さとう	りんご、にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、キャベツ、トマト りょくとうもやし	560 kcal 22.3 g	
19	日	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、寒天	米、麦、油、さとう、でんぶん ごま、ごま油、トック	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし たけのこ、干しいたけ、りんご、しょうが にんにく、にら、はくさい、えのきたけ 長ねぎ、レモン、みかん	577 kcal 19.0 g	
21	火	米粉のハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ 巨峰	牛乳、豚肉、レンズまめ 豆乳、ひよこめ	米、油、米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ にんじん、マッシュルーム、こまつな りょくとうもやし、キャベツ えだまめ、りんご、巨峰	652 kcal 22.6 g	
22	水	セルフフィッシュバーガー マンハッタンクラムチャウダー バジルドレッシングサラダ	牛乳、ホキ、ベーコン いんげんまめ、あさり、いか	丸パン、小麦粉、パン粉 じゃがいも、さとう、油	セロリ、たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、トマト、パセリ、きゅうり キャベツ、りんご	622 kcal 29.7 g	
23	木	ツナおろしスパゲティ 牛乳 ほうれん草ソーテ かぼちゃのソフトクッキー	牛乳、ツナ、のり、生クリーム ベーコン	スパゲッティ、油、さとう バター、小麦粉	たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、かぼちゃ、 レーズン、りょくとうもやし にんじん、ほうれん草	542 kcal 23.0 g	
24	金	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ すき焼き煮風 大根となめこのみそ汁	牛乳、ひじき、粉かつお、豚肉 焼き豆腐、油揚げ、みそ	米、さとう、油、つきこんにやく 焼きふ、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ はくさい、長ねぎ、だいこん なめこ、こまつな	594 kcal 25.3 g	
27	月	さつまいもご飯 牛乳 ぎせい豆腐 ごまみそ汁 菊花みかん	牛乳、昆布、鶏肉、豆腐、卵 みそ、わかめ	米、もち米、さつまいも 油、さとう、じゃがいも ごま	にんじん、干しいたけ、ほうれん草 たまねぎ、こまつな、みかん	605 kcal 24.3 g	
28	火	中華丼 牛乳 カルシウムビーンズ かき	牛乳、豚肉、なると、いか 高野豆腐、大豆、ちりめんじゃこ	米、麦、油、でんぶん ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、はくさい、チンゲンサイ にんにく、かき	606 kcal 26.5 g	
29	水	ぶどうパン 牛乳 シェパードパイ スコッチブロス	牛乳、豚肉、豚肝臓、レンズまめ ベーコン、鶏肉、ひよこめ	ぶどうパン、じゃがいも バター、油	パセリ、にんにく、にんじん、しょうが キャベツ、こまつな	559 kcal 24.1 g	
30	木	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 きのこ汁	牛乳、さんま、鶏肉	米、でんぶん、さとう ごま、油	しょうが、きゅうり、かぶ、はくさい にんじん、だいこん、ぶなしめじ えのきたけ、まいたけ、こまつな	637 kcal 25.7 g	
31	金	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 手作りかぼちゃプリン	牛乳、ベーコン、豚肉、豚肝臓 大豆、生クリーム、卵	スパゲッティ、油、さとう	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、パセリ キャベツ、ブロッコリー、コーン かぼちゃ	695 kcal 30.3 g	

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

十五夜と行事食
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を「中秋の名月」といい、月を眺めるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



10月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	604	24.5
	650	26.0

今年の十五夜は10月6日

