



10月学校給食献立予定表



令和2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 kcal	たんぱく質 g
1 木	【十五夜献立】 十五夜炊き込みごはん 牛乳 いかの磯辺揚げ けんちん汁 お月見だんご	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 大豆 いか あおのり	米 もち米 さとう さといも でんぷん 小麦粉 こんにやく ごま油 しらたま	にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ごまつな 長ねぎ	640	27.7
2 金	中華丼 牛乳 切り干し大根のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし ごまつな 切り干し大根 長ねぎ	637	25.2
5 月	ごはん 和風ハンバーグ 牛乳 おほかあえ みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 押し豆腐 ひじき 粉かつお 油揚げ	米 麦 油 パン粉 さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごまつな はくさい えのきたけ 長ねぎ	634	25.8
6 火	パエリア 牛乳 白いんげん豆のスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 いか ベーコン 寒天 白いんげん	米 麦 油 バター じゃがいも さとう	にんにく セロリー 赤パプリカ たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ さやいんげん オレンジジュース みかん缶	622	22.7
7 水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 スパイシーポテトビーンズ 梨	牛乳 豚肉 いか 大豆 かえりじゃこ	油 むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ なし	679	28.7
8 木	【しんじゅく野菜の日】 さつまいもごはん さばの塩麹焼き かぶのゆかりかけ いなか汁 牛乳	牛乳 さば 塩こうじ みそ けずり節 出し昆布 油揚げ	米 もち米 さつまいも 油 こんにやく	キャベツ かぶ ゆかり ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	613	26.4
9 金	シカパソ 加加弁カツ 牛乳 ゴソサガ 野菜スープ りんごジャパット	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	ミルクパン でんぷん コーンフレーク さとう 油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ にんにく えのきたけ	649	25.0
12 月	ごはん 酢豚 牛乳 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ ビーマン ごまつな	638	23.4
13 火	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいものゴソサガ もやしサガ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ ベーコン	ソフトフランスパン 油 バター 小麦粉 さつまいも マカロニ さとう	たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし にんじん にんにく はくさい ごまつな	668	24.3
14 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	604	21.2
15 木	ブラウンピラフ 牛乳 コーンシチュー りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ホールコーン クリームコーン りんご	690	21.5
16 金	きのこうどん 牛乳 野菜の酢みそあえ 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	冷凍うどん さとう 油 さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ しめじ えのきたけ ごまつな もやし	614	22.7
17 土	【95周年お祝い献立】 赤飯 ジャポ ぎょうざ 紅白ゼリー もやしとわかめのサラダ 牛乳	牛乳 ささげ 豚肉 生わかめ 粉寒天	米 もち米 油 さとう ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	キャベツ なら 長ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし アセロラジュース	662	20.9
20 火	【食育の日】 ごはん さんまのみそ煮 牛乳 細切り昆布あえ 豚汁	牛乳 さんま みそ 細切り昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう でんぷん こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	676	26.6
21 水	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ 梨	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご なし	704	20.9
22 木	【伊那市の白ねぎ給食】 ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 すき焼き風煮 キャベツのみそ汁	牛乳 粉かつお わかめ ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 白ごま さとう 油 つきこんにやく 焼きごま でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ えのきたけ	603	24.6
23 金	みそラーメン 牛乳 塩ナムル きなこ蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ きな粉	冷凍ラーメン 油 ごま油 小麦粉 さとう 甘納豆	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい 長ねぎ ホールコーン ほうれんそう	658	27.9
26 月	キムチチャーハン 牛乳 海藻サラダ 中華風五目スープ	牛乳 豚肉 卵 くきわかめ 生揚げ カットわかめ 鶏肉	米 麦 油 ごま油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ キャベツ もやし だけのこ 干しいたけ はくさい 長ねぎ チンゲンサイ	608	23.2
27 火	ごはん かぼちゃクロック 牛乳 野菜の甘酢かけ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 麦 油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし ごまつな しょうが えのきたけ	718	19.7
28 水	中華おこわ 牛乳 肉団子のコーン蒸し 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 もち米 油 さとう でんぷん はるさめ	しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン はくさい なら	649	25.8
29 木	鶏肉のうま煮丼 牛乳 呉汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ けずり節 みそ 大豆 豆腐	米 麦 油 さとう つきこんにやく でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ ごまつな だいこん 長ねぎ りんご	674	24.6
30 金	ナポリタンスパゲティ 牛乳 キャベツサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー 生クリーム クリームチーズ 粉チーズ	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 粉砂糖	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ もやし ごまつな かぼちゃ レモン	631	22.1
				10月分 一日あたりの平均	649	24
				3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26

◎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数が少なくなることがあります。

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくっていきましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧曆（昔の曆）で行うため、現在では毎年ちがう日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

