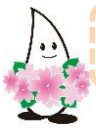


令和5年 10月学校給食献立予定表 新宿区立四谷第六小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	
2月	セサミパン 牛乳 魚のピザソース焼き ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	牛乳 シイラ チーズ ベーコン 鶏肉	セサミパン 油 じゃがいも ABCマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 566 kcal 29.8 g
3火	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁 菊花みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	米 さとう 油 でんぷん	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ こまつな みかん	604 kcal 25.7 g
4水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 カルシウムビーンズ ミルクココアゼリー	牛乳 豚肉 いか 高野豆腐 ちりめんじゃこ 寒天 豆乳 生クリーム	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たまねぎ しょうが りょくとうもやし キャベツ きくらげ こまつな	594 kcal 26.3 g
5木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 すき焼き風煮 あさりとキャベツのみそ汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 焼き豆腐 みそ うずらの卵 あさり わかめ	米 さとう 油 つきこんにやく 焼き麩 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	584 kcal 25.8 g
6金	カレーライス ジョア チキンカツ または とんかつ カラフルサラダ	ジョア レンズ豆 豚肉 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし 赤ピーマン ホールコーン りんご	(鶏) 655 kcal 21.3 g (豚) 677 kcal 22.3 g
10火	ごはん 牛乳 れんこん照り焼きハンバーグ じゃこサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐	米 パン粉 でんぷん さとう ごま油	れんこん たまねぎ にんじん だいこん りょくとうもやし はくさい えのきたけ ホールコーン しょうが 長ねぎ	584 kcal 28.1 g
11水	カスタードコッペ 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	牛乳 卵 生クリーム ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	コッペパン さとう 油 コーンスターチ じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ こまつな りょくとうもやし	594 kcal 25.5 g
12木	鶏肉と高野豆腐のうま煮丼 牛乳 呉汁 伊那市のりんご	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな りんご	620 kcal 24.7 g
13金	ごはん 牛乳 アジフライ 即席漬け 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	きゅうり かぶ はくさい ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	613 kcal 26.8 g
16月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 カリカリサラダ みぞれ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 でんぷん さといも	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ だいこん 葉ねぎ	599 kcal 26.4 g
17火	きのこうどん 牛乳 野菜のからしあえ 大学いも	牛乳 油揚げ 豚肉	うどん さとう 油 さつまいも 水あめ 黒ごま	干ししいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな	565 kcal 21.0 g
18水	カレーピラフ 牛乳 ツナとマカロニのサラダ もやしのスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー ツナ 豆腐	米 麦 油 バター マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな りんご しょうが りょくとうもやし	589 kcal 21.0 g
19木	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 茎わかめの海藻サラダ いも団子汁	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ ひじき 鶏肉	米 麦 油 ごま油 三温糖 じゃがいも 白玉粉	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん りょくとうもやし ごぼう だいこん こまつな	598 kcal 24.3 g
20金	こぎつねごはん 牛乳 白身魚のみみじ焼き みそ汁 梨	牛乳 鶏肉 油揚げ バサ みそ	米 さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんじん さやいんげん 万能ねぎ たまねぎ 長ねぎ こまつな なし	591 kcal 26.0 g
22日	豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 寒天	米 麦 油 さとう ごま ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん りょくとうもやし だいずもやし キムチ ぶなしめじ 万能ねぎ はくさい こまつな 長ねぎ アセロラジュース	611 kcal 23.2 g
24火	ふきよせおこわ 牛乳 ぎせい豆腐 ごまみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 みそ わかめ	米 もち米 さつまいも さとう 油 じゃがいも ごま	にんじん ぶなしめじ 干ししいたけ グリーンピース たまねぎ こまつな	611 kcal 27.4 g
25水	長崎ちゃんぽん 牛乳 春巻き 梨	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉	ラーメン 油 はるさめ でんぷん 春巻きの皮	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ぶなしめじ りょくとうもやし キャベツ ホールコーン チンゲンサイ なし 干ししいたけ たけのこ	601 kcal 29.5 g
26木	わかめごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 野菜のごま浸し 具だくさん汁	牛乳 わかめ いわしすり身 鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 でんぷん さとう ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ葉 にんじん はくさい りょくとうもやし こまつな だいこん たまねぎ	578 kcal 26.2 g
27金	アップルトースト 牛乳 かぼちゃ入りシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム	食パン バター 油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	りんご にんじん にんにくかぼちゃ はくさい たまねぎ パセリ こまつな キャベツ りょくとうもやし ホールコーン	601 kcal 24.1 g
30月	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ ビーフンソテー かきたまスープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵	米 油 でんぷん ごま油 さとう ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ キャベツ りょくとうもやし たまねぎ だいこん	602 kcal 27.0 g
31火	ペペロンチーノスパゲッティ 牛乳 かぶスープ パンプキンケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう バター	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム こまつな とうがらし にんじん かぶ キャベツ ホールトマト かぼちゃ レーズン	599 kcal 22.0 g

◎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。

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から給食用食材として、7月のアスパラガスに続いて、10月はりんご(シナノスイート)を無償提供していただく予定です。お楽しみに♪



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分 一日あたりの平均	601	25.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0