

10月学校給食献立予定表

令和6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	体の調子をよくなるもの	
1	火	ごはん 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 ひじき 豆腐	さとう 片栗粉 油 ごま油 三温糖 さといも	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん 葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 590 kcal 25.3 g
2	水	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	干しいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ はくさい もやし こまつな	564 kcal 20.9 g
3	木	カスタードコップ 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 コーンスターチ 油 じゃがいも 米粉	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 ほうれんそう もやし りんご	590 kcal 25.6 g
4	金	マーボー豆腐丼 牛乳 ひじきの中華サラダ ぶどう	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 ひじき	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら きゅうり だいこん もやし ホールコーン ぶどう	598 kcal 24.7 g
7	月	わかめごはん 牛乳 いわしのさんが焼き カリカリ油揚げと野菜あえ 具だくさん汁	牛乳 炊き込みわかめ いわしすり身 鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ葉 キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ	588 kcal 26.5 g
8	火	アップルトースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 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 もやし	567 kcal 23.9 g
9	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 片栗粉 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 もやし キャベツ ホールコーン チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ なし	601 kcal 29.5 g
10	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 すき焼き煮 なめこのみそ汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 うずら卵 油揚げ みそ	米 さとう 油 つきこんにやく 麩 片栗粉	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	605 kcal 26.1 g
11	金	カレーライス ジョア 『チキンカツ』または『からあげ』 カラフルサラダ	ジョア レンズ豆 鶏肉	米 麦 油 米粉 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし 赤ピーマン ホールコーン りんご	(かつ)655 kcal 21.3 g (か77か)661 kcal 20.6 g
15	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 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 干しいたけ グリンピース たまねぎ こまつな	615 kcal 27.3 g
16	水	麦ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め にらたま汁 みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 麦 さとう 油 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ はくさい にら みかん	616 kcal 26.1 g
17	木	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 大豆 ちりめんじゃこ アガー 豆乳 生クリーム	むし中華めん さとう 片栗粉 ごま油 三温糖	にんにく にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ こまつな	600 kcal 27.3 g
18	金	ごはん 手作りなめたけ 牛乳 筑前煮 あさりとキャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あさり みそ わかめ	米 さとう 油 こんにやく さといも 片栗粉	えのきたけ しいたけ ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	574 kcal 22.8 g
20	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 もやし だいずもやし 白菜キムチ 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
22	火	チーズパン 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	チーズパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ はくさい パセリ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	591 kcal 26.9 g
23	水	さんまごはん 牛乳 野菜のごま浸し いも団子汁	牛乳 さんま 鶏肉	米 片栗粉 油 さとう ごま じゃがいも 白玉粉	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん	619 kcal 22.6 g
24	木	こぎつねごはん 牛乳 魚のみみじ焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁 伊那市のりんご	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 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 りんご	621 kcal 28.6 g
25	金	ドライカレーピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 鶏肉	米 麦 油 バター 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	601 kcal 20.2 g
28	月	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 生パン粉 片栗粉 さとう ごま油	れんこん たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい 長ねぎ えのきたけ ホールコーン しょうが	584 kcal 28.1 g
29	火	米粉パン 牛乳 秋ナスのミートグラタン さつまいものポタージュ	牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ 生クリーム	米粉パン 油 マカロニ バター さつまいも 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なす ホールコーン ホールトマト グリンピース	627 kcal 27.8 g
30	水	ごはん 牛乳 アジフライ 即席漬け 豚汁	牛乳 アジ みそ 豚肉	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
31	木	スパゲッティペスカトーレ 牛乳 かぶスープ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 ベーコン いか あさり 鶏肉 生クリーム クリームチーズ 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 粉砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ホールトマト パセリ かぶ キャベツ かぼちゃ レモン果汁	636 kcal 28.6 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	606	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