

10月学校給食献立予定表

令和3年

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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	ごはん さばの韓国風焼き 牛乳 チョレギサラダ トックスープ	牛乳 さば カットわかめ 鶏肉	米 さとう 白ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	625	24.4	
4 月	ごはん いわしのさんが焼き 牛乳 野菜のおかかあえ 具だくさん汁	牛乳 いわしすり身 鶏肉 花かつお みそ けずり節 油揚げ	米 でんぶん じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 もやし キャベツ こまつな だいこん たまねぎ	614	27.0	
5 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 カルシウムビーンズ 柿	牛乳 豚肉 いか 高野豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ 柿	625	25.5	
6 水	こぎつねごはん 牛乳 すき昆布のサラダ ひつつみ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 けずり節 豚肉	米 さとう 油 ごま油 こんにゃく 小麦粉	にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	628	22.8	
7 木	 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 						
8 金	【お楽しみ給食】※セレクト チーズパン 牛乳 からあげ または ハンバーグ 野菜ソテー ミネストローネ つぶつぶみかんゼリー	鶏肉 / 豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン 寒天	小麦粉 / 生パン粉 チーズパン 油 でんぶん じゃがいも さとう	しょうが / にんじん キャベツ こまつな もやし ホールコーン セロリー たまねぎ ホールトマト オレンジジュース みかん缶	からあげ 676 ハンバーグ 671	からあげ 26.7 ハンバーグ 27.5	
11 月	ガーリックライス 牛乳 トマトのクリームシチュー キャベツサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ホールトマト キャベツ こまつな もやし	692	21.1	
12 火	きのこうどん 牛乳 じゃことわかめのサラダ かぼちー蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ カットわかめ ちりめんじゃこ ダイスチーズ	冷凍細うどん さとう 油 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ こまつな もやし だいこん かぼちゃ	666	29.9	
13 水	梅じゃこごはん 牛乳 肉じゃが煮 野菜のからしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 けずり節	米 白ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	カリカリ梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	626	23.8	
14 木	【伊那市のりんご給食】 さつまいもときのこのカレーライス 大根の和風サラダ りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 カットわかめ ダイスチーズ	米 油 さつまいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん きゅうり もやし りんご	691	19.3	
15 金	ふきよせおこわ 牛乳 魚の竜田揚げ のっぺい汁	牛乳 出し昆布 けずり節 鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐	米 もち米 さつまいも さとう 油 でんぶん 小麦粉 こんにゃく	にんじん 干しいたけ しめじ さやいんげん しょうが だいこん こまつな 長ねぎ	686	30.5	
18 月	秋のクリームスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 さけ 生クリーム 海藻ミックス	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ ホールコーン アセロラジュース	609	25.3	
19 火	【食育の日】 ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 鮭のもみじ焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 干ひじき 粉かつお さけ けずり節 油揚げ みそ	米 油 さとう マヨネーズ(17g 7g) 白すりごま	万能ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ	638	30.3	
20 水	ぶどうパン さつまいものグラタン もやしのサラダ 牛乳 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	ぶどうパン 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 こまつな	704	24.7	
21 木	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ ピーマンソテー もやしスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	米 油 でんぶん ごま油 さとう ピーマン	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ いら	615	25.6	
22 金	豚肉と生揚げのみそ煮 牛乳 野菜のごま酢あえ さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉 けずり節 生揚げ みそ	米 油 さとう でんぶん 白すりごま さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな もやし キャベツ だいこん	666	27.1	
25 月	シーフードピラフ 牛乳 フライドビーンズサラダ ポルシチ	牛乳 鶏肉 いか あさりむきみ 大豆 豚肉	米 油 バター でんぶん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ もやし こまつな キャベツ かぶ さやいんげん	655	26.8	
26 火	ゆかりごはん 牛乳 筑前煮 みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 けずり節 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも でんぶん ごま油	ゆかり 干しいたけ ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	648	21.4	
27 水	醤油ラーメン 牛乳 春巻き 大根のピリ辛づけ	牛乳 出し昆布 けずり節 粉かつお 豚肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう でんぶん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし たけのこ だいこん	614	23.4	
28 木	親子丼 牛乳 かみかみあえ いなか汁	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 さきいか 豆腐	米 油 つきこんにゃく さとう でんぶん ごま油 こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 切干し大根 もやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	685	30.4	
29 金	セサミトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ 生クリーム	食パン バター 小麦粉 はちみつ 白すりごま じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	666	23.0	
◎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増減となることがあります。					10月分 一日あたりの平均	651	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0