



10がつ こんだてひょう



令和元年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをとのえるたべもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	水	牛乳 ポークカレーライス □ ほうちゅうさん ききいっぽう□	ひじきのサラダ なし	牛乳,豚肉,大豆,ひじき	米,麦,油,小麦粉,じゃがいも,シェ尔マカロニ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,なし	725	21.5
3	木	※給食はありませんので、お弁当を持参してください。(全校遠足)						
4	金	牛乳 お楽しみ給食(せしめ給食) ごはん	鶏肉のガーリック焼き or 魚のコーンフレーク焼き カラフルサラダ イタリアンスープ つぶつぶみかんゼリー or カルピスゼリー	牛乳,まかじき,鶏肉,豆乳,ベーコン,金時豆,寒天,カルピス	米,マヨネーズ(卵不使用),パン粉,コーンフレーク,さとう,油,シェ尔マカロニ	キャベツ,にんじん,赤パプリカ,黄パプリカ,ホールコーン,たまねぎ,セロリー,ホールトマト,ほうれんそう,オレンジジュース,みかん	655	25.0
7	月	牛乳 ☆郷土料理(佐賀県)☆ 高菜めし	いかシューマイ だぶじる	牛乳,卵,いか,鶏肉,けずり節,生揚げ	米,麦,油,ごま油,さとう,ごま,でんぶん,しゅうまいの皮,こんにゃく,さといも	たかな漬,干しいたけ,たまねぎ,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	629	37.6
8	火	牛乳 わかめごはん	ひらまさの照り焼き 野菜の赤じそかけ 豚汁	牛乳,わかめ,ひらまさ,豚肉,みそ,油揚げ,豆腐	米,麦,油,白ごま,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,もやし,ゆかり	611	31.7
9	水	牛乳 ねじりばん □ ぼくのばん わたしのばん□	さつまいものグラタン もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベーコン	ミルクパン,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	605	22.3
10	木	牛乳 しょうゆラーメン	春巻き 大根のピリ辛漬け	牛乳,けずり節,粉かつお,豚肉	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	641	24.6
11	金	牛乳 ○十三夜献立○ 十三夜炊き込みごはん	鯖の塩麹焼き 即席漬け お月見団子汁	牛乳,鶏肉,大豆,さば,塩こうじ,みそ,卵	米,もち米,栗,さとう,白玉粉,油,でんぶん	にんじん,干しいたけ,キャベツ,にら,長ねぎ	614	28.4
15	火	牛乳 スパゲティナポリタン □ 月ようびはなにたべる?□ □ Today Is Monday□	海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉,くきわかめ,わかめ,寒天	スパゲッティ,油,ごま油,さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,アセロラジュース	606	22.7
16	水	牛乳 ホットドッグ □ Ketchup On Your Cornflakes?□	フライドポテトサラダ ABCマカロニスープ	牛乳,ロングウィンナー,鶏肉	コッペパン,油,じゃがいも,さとう,ABCマカロニ	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,にんにく,しめじ,パセリ	618	20.1
17	木	牛乳 赤じそごはん	高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま和え	牛乳,鶏肉,角切り昆布,高野豆腐	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,白ごま	ゆかり,ごぼう,にんじん,さやいんげん,もやし,こまつな	628	22.6
18	金	牛乳 ○食育の日○ ごはん	切干大根のたまご焼き 和風ツナサラダ みそ汁	牛乳,豚肉,豚レバー,卵,ツナ,みそ,わかめ	米,麦,油,さとう,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,たけのこ,切干大根,万能ねぎ,もやし,だいこん,こまつな,たまねぎ,えのきたけ	609	23.6
19	土	牛乳 ごはん □ やさいのがっこう□	れんこんハンバーグ こふさいも 野菜スープ	牛乳,豚肉,豚レバー,ベーコン	米,麦,油,やまいも,パン粉,さとう,でんぶん,じゃがいも	れんこん,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,えのきたけ,ホールコーン	696	23.3
23	水	牛乳 いわしのかば焼き丼 □ いわしくん□	もやしの和え物 かきたま汁	牛乳,いわし,わかめ,豆腐,卵	米,麦,油,小麦粉,でんぶん,さとう,ごま油	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,干しいたけ,長ねぎ,ほうれんそう	721	30.5
24	木	牛乳 ☆世界の料理(ポーランド)☆ カナベツ・ピオセンナ	ビゴス フルーツヨーグルト	牛乳,ロースハム,チーズ,豚肉,ベーコン,大豆,ウィンナー,ヨーグルト	ソフトフラスパン,じゃがいも,バター,マヨネーズ,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,ホールトマト,トマトピューレ,ピーマン,パイン,みかん,りんご	661	25.0
25	金	牛乳 きのこうどん □ ワンガリの平和の木□	野菜のからし和え 大学芋	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,たけのこ,しめじ,えのきたけ,こまつな,キャベツ,もやし	634	21.2
28	月	牛乳 鶏肉のうま煮丼 □ リンゴのたねをまいた おひめさま□	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,こんにゃく,さとう,でんぶん,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,こまつな,だいこん,長ねぎ,りんご	674	24.6
29	火	牛乳 キャロットライスの クリームソースかけ □ にんじんばたけ パピアベビ□	わかめサラダ 菊花みかん	牛乳,ベーコン,鶏肉,チーズ,わかめ	米,バター,油,小麦粉,ごま,さとう	にんじん,パセリ,たまねぎ,マッシュルーム,だいこん,キャベツ,こまつな,みかん	617	22.5
30	水	牛乳 あんかけチャーハン	春雨サラダ スパイシーポテトビーンズ	牛乳,卵,豚肉,大豆	米,麦,油,ごま油,さとう,はるさめ,ごま,でんぶん,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,チンゲンサイ,だいこん,もやし,こまつな	671	22.3
31	木	牛乳 ペペロンチーノ □ 14ひきのかぼちゃ□	トマトスープ パンプキンケーキ	牛乳,ベーコン,鶏肉,卵	スパゲッティ,油,オリーブ油,じゃがいも,小麦粉,さとう,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,マッシュルーム,とうがらし,にんじん,キャベツ,ホールトマト,かぼちゃ,干しぶどう	676	23.4
◎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。							10月分 一日あたりの平均	647 24.9
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 24.0