

# 10月学校給食献立予定表

令和4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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 月	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 野菜のからしあえ みぞれ汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 さとう でんぷん さといも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん 葉ねぎ	617	23.9	
4 火	きのこうどん 牛乳 たこべったん 梨	牛乳 豚肉 たこ 卵 油揚げ 大豆 あおのり	うどん さとう 小麦粉 油	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのき こまつな ホールコーン 長ねぎ キャベツ しょうが なし	560	26.9	
5 水	五穀ごはん 牛乳 根菜のカレーそぼろ煮 じゃことうわかめのサラダ	牛乳 あずき 大豆 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 もち米 麦 きび ごま 油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが ごぼう れんこん にんじん たまねぎ だいこん さやえんどう こまつな もやし キャベツ	610	26.3	
6 木	ふきよせおこわ 牛乳 擬製豆腐 ごまみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 押し豆腐 卵 みそ わかめ	米 もち米 粟 さとう 油 じゃがいも ごま	にんじん しめじ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ こまつな	617	27.5	
7 金	ガーリックライス ジョア からあげ または とんかつ コーンサラダ ミネストローネ	ジョア 鶏肉 豚肉 ベーコン ひよこまめ	米 麦 油 バター でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが こまつな キャベツ もやし ホールコーン セロリ ホールトマト	645	23.9	
11 火	ミルクパン 牛乳 さつまいもグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 チーズ ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 さつまいも マカロニ	たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく はくさい こまつな	609	23.3	
12 水	衣笠井 牛乳 沢煮碗 抹茶豆乳ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 粉寒天 豆乳	米 あわ 油 さとう でんぷん 甘納豆	にんじん たまねぎ 長ねぎ たけのこ えのきたけ こまつな	611	25.7	
13 木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 カルシウムビーンズ りんご	牛乳 豚肉 いか 高野豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ たけのこ チンゲンサイ りんご	548	24.9	
14 金	わかめごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 細切り昆布あえ 具だくさん汁	牛乳 わかめ いわし 鶏肉 みそ 刻み昆布 油揚げ	米 麦 でんぷん じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こまつな	549	24.8	
17 月	セサミトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 レンズまめ	食パン バター はちみつ ごま 油 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ さとう	にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ もやし ブロッコリー きゅうり ホールコーン りんご	610	23.4	
18 火	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 筑前煮 みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 粉かつお	米 さとう 油 ごま油 こんにやく じゃがいも でんぷん ごま	生しいたけ 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	627	21.7	
19 水	ちゃんぽん 牛乳 海藻サラダ 春巻き	牛乳 豚肉 いか かまぼこ わかめ 糸寒天	チャンポンめん 油 ごま油 三温糖 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 しめじ もやし キャベツ ホールコーン きゅうり たけのこ チンゲンサイ 白きくらげ 干しいたけ	611	29.3	
20 木	豚キムチ丼 牛乳 トックと卵のスープ 梨	牛乳 豚肉 生揚げ 卵	米 麦 油 ごま油 さとう ごま トック でんぷん	たまねぎ にんじん だいごもやし 白菜キムチ しめじ いら だいこん 長ねぎ なし	626	24.4	
21 金	ごはん 牛乳 アジフライ 野菜の甘酢かけ 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	634	29.1	
23 日	カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな レモン	677	20.8	
25 火	ごはん 牛乳 さばの一味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 さば みそ	米 油 さとう さといも	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 生しいたけ さやいんげん たまねぎ はくさい こまつな	600	27.1	
26 水	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁 シャインマスカット	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン えのきたけ 長ねぎ こまつな シャインマスカット	609	25.2	
27 木	照り焼きチキンバーガー 牛乳 人参ドレッシングサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	丸パン 油 さとう でんぷん じゃがいも 押麦	キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ セロリ だいこん	559	27.0	
28 金	高菜チャーハン 牛乳 春雨スープ さつま芋・豆・ 小魚の揚げ煮	牛乳 豚肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう はるさめ 小麦粉 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ たけのこ えのきたけ はくさい チンゲンサイ	612	22.8	
31 月	スパゲッティベスコートレ 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 いか あさり クリームチーズ 生クリーム 卵	スパゲッティ オリーブ油 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 パセリ キャベツ レッドキャベツ もやし こまつな かぼちゃ レモン	615	27.6	
◎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	607	25.3
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

## 知っていますか？ お月見の豆知識！

お月見は、団子やすすき、里芋やさつまいも、栗などの秋の美りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、古くからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

### 「お月見の日は満月」とは限らない

お月見の日は満月と思われがちですが、実は満月の日は1～2日程度ずれることがあります。月は常に満ち欠けを繰り返していますが、この満ち欠けの日数は時期によって変わるため、暦の上でのお月見の白と満月の日は、ずれることがあります。

