



日	曜	立	牛乳	材 料 名					栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1	水	さつまいもご飯 生揚げの五目煮 みそ汁	○	生揚げ、豚肉、 みそ	牛乳、 生わかめ	精白米、もち米、 さつまいも、さとう、 こんにゃく、 でんぷん	黒ごま、 油	にんじん	733	27.7
2	木	ターメリックライス バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ チャイ風プリン	○	鶏肉、 ひよこめ	牛乳、粉寒天、 ヨーグルト、 調理用牛乳、 生クリーム、 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、 さとう	油、バター、 ごま油、 白ごま	カットトマト、 にんじん、 東京小松菜	845	31.7
3	金	フィッシュバーガー ミネストローネ オレンジポンチ	○	しらいたら、 ベーコン	牛乳、 寒天缶	ミルクパン、 小麦粉、 パン粉、さとう、 シェルマカロニ、 じゃがいも	油	にんじん、 ホールトマト	738	36.0
6	月	里芋としめじのご飯 魚と野菜のうま煮 お月見団子	○	しいら、豆腐、 うずら卵	牛乳	精白米、もち米、 さといも、小麦粉、 でんぷん、さとう、 じゃがいも、三温糖、 上新粉、白玉粉	油	にんじん、 さやいんげん、 かぼちゃ	797	33.4
7	火	ジャンバラヤ 野菜スープ スイートポテト	○	ベーコン、 ウィンナー、 豚肉	牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	精白米、 さつまいも、 さとう、はちみつ	オリーブ油、 油、バター	にんじん、 ホールトマト、 ブロッコリー	732	20.2
8	水	ココア揚げパン かぼちゃのシチュー(豆乳) 果物(梨)	○	鶏肉、ベーコン、 豆乳、西京味噌、 豆乳クリーム	牛乳	ショートニングパン、 グラニュー糖、 小麦粉	油、 乳なしマーガリン	かぼちゃ	763	23.1
9	木	菜飯(ツァイファン) あさりえびのシウマイ トックスープ	○	豚肉、あさり、 えび、鶏肉	牛乳、 生わかめ	精白米、押麦、 さとう、でんぷん、 しゅうまいの皮、 トック	油、 ごま油	東京小松菜、 にんじん	738	33.7
10	金	鮭と青菜のクリームソース スパゲッティ(豆乳) キャロットサラダ ブルーベリーマフィン	○	ベーコン、さけ、 卵、豆乳、 豆乳クリーム	牛乳	スパゲッティ、 小麦粉、さとう、 三温糖、 グラニュー糖	オリーブ油、油、 乳なしマーガリン	にんじん、 東京小松菜、 さやいんげん	804	28.1
14	火	麦ご飯 いかのピリ辛焼き スティック野菜の揚げ煮 にらたまみそ汁	○	いか、豆乳、 豆腐、卵、 みそ	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、さつまいも	ごま油、 油	にんじん、 ピーマン、 にら	743	32.6
15	水	きのこの醤油バターピラフ おからのキッシュ SDGsポトフ	○	ベーコン、鶏肉、 おから、卵	牛乳、 生クリーム、 ビザ用チーズ	精白米、米粒麦、 じゃがいも	バター、 オリーブ油、 油	にんじん、 かぶ(葉)、 ブロッコリー、 伊那ほうれん そう	774	32.6
16	木	れんこんご飯 魚のはちみつ生姜焼き ごまわさび和え 豚汁	○	鶏肉、豚肉、 沖ヒラ、 豆腐、みそ	牛乳	精白米、押麦、さとう、 米粉、じゃがいも、 はちみつ、でんぷん、 こんにゃく	油、白ごま、 黒すりごま	にんじん、 東京小松菜、 みずな	730	35.7
17	金	黒砂糖パン 3種のおいもの豆乳グラタン チリコンカン	○	鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム、 ベーコン、豚肉、 ひよこめ、大豆、 いんげんまめ	牛乳、粉チーズ	黒砂糖パン、 じゃがいも、 さつまいも、 さといも、小麦粉、 パン粉、でんぷん	油、 乳なしマーガリン	パセリ、 にんじん、 ホールトマト、 ピーマン	844	36.7
18	土	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ 果物(りんご)	○	豚肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、 小麦粉、さとう	油、オリーブ油、 白ねりごま、 白ごま	にんじん、 ホールトマト、 パセリ	756	21.1
21	火	麦ご飯 のり佃煮 肉じゃが ごまツナのさっぱり和え	○	豚肉、ツナ	牛乳、 ほしのり	精白米、米粒麦、 さとう、じゃがいも、 つきこんにゃく	油、 ごま油	にんじん、 東京小松菜	755	27.7
22	水	ごんじゅう さんが焼き みそ汁	○	豚肉、油揚げ、 いわし、みそ、 鶏肉、かつお節、 豆腐、生揚げ	牛乳	精白米、押麦、 もち米、さとう、 でんぷん	油	しそ葉、 にんじん、 東京小松菜	739	36.2
23	木	切干大根とあさりの卵とじ丼 ししゃものさざれ焼き お豆かりんとう	○	あさり、卵、 鶏肉、豆乳、 大豆	牛乳、 ししゃも	精白米、米粒麦、 さとう、パン粉、 でんぷん、黒砂糖、 さつまいも	油、 黒すりごま	にんじん	890	40.7
24	金	コーンバターラーメン もちもちチヂミ 伊那市産りんごジュースのゼリー	○	豚肉、 かつお節	牛乳、 生わかめ、 粉寒天	ラーメン、米粉、 でんぷん、さとう	ごま油、油、 バター、白ごま	にんじん、 にら	730	27.4
27	月	野菜たっぷりうま煮丼 ひじきのピリッと和え 果物(柿)	○	なると、豚肉、 ツナ	牛乳、 芽ひじき	精白米、米粒麦、 つきこんにゃく、 さとう、でんぷん	油	にんじん、 東京小松菜	730	23.3
28	火	読書週間コラボ給食① 角野榮子作 「魔女の宅急便」 パエリア 肉団子のトマト煮 ベジビーンズマリネ	○	鶏肉、いか、えび、 あさり、豚肉、 大豆、青大豆	牛乳	精白米、押麦、 でんぷん、 じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	バター、油、 オリーブ油	にんじん、 ピーマン、 赤ピーマン、 ホールトマト、 パセリ	737	33.3
29	水	読書週間コラボ給食② 藤田ケイコ作 「バンドワゴンとりんごかめん」 セルフフルーツジャムサンド (食パン+手作りりんごジャム) ツナのチーズローフ ジュリアンスープ	○	ツナ、卵、 ベーコン、豚肉、 レンズまめ	牛乳、 ビザ用チーズ	食パン、さとう、 グラニュー糖、 生パン粉、 じゃがいも	油	にんじん、 パセリ	759	35.1
30	木	読書週間コラボ給食③ 上橋菜穂子作 「精霊の守り人」 ノギ屋の弁当風鳥飯 タンダの山菜鍋 おひさまゼリー	○	鶏肉、豚肉、 油揚げ	牛乳、 粉寒天	精白米、米粒麦、 さとう	油	にんじん	738	28.8
31	金	コーンピラフ パンパンキンチーズコロッケ 豆と野菜の洋風煮込み	○	ベーコン、 豚肉、鶏肉、 いんげんまめ	牛乳、 ダイスチーズ、 スキムミルク	精白米、米粒麦、 じゃがいも、パン粉、 小麦粉、さとう	オリーブ油、 バター、油	にんじん、 かぼちゃ、 東京小松菜	852	32.1

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材	
ほうれん草、長ねぎ、梨、りんご、りんごジュース	

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	769	30.8(16.0%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)