

給食目標				主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう				心がけよう！ 早起き 早寝 朝ごはん				新宿区立落合中学校		全21回	
日	曜日	献立	牛乳	材 料 名		主 体 の 調 子 を 整 える も の		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	木	八丈むろ節ご飯 東京こまつナのさっぱり和え 三宅鯖のつみれ汁 10月1日 都民の日	○	むろあじ ツナ さば 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	米 押麦 さとう でんぶん	ごま油	東京小松菜 にんじん ほうれんそう	もやし 長ねぎ しょうが だいこん	731	32.5				
2	金	押麦ご飯 いわしの蒲焼き風 沢煮椀 果物(梨)	○	いわし 鶏肉	牛乳	伊那米 押麦 でんぶん さとう	白ごま	にんじん 東京小松菜	しょうが だいこん たけのこ ごぼう 干しいたけ 梨(南水)	763	27.5				
5	月	ブレッツェル風胚芽パン シュニッツェル アイントプフ カルトツフェルザラート <世界の料理> ドイツ連邦共和国	○	豚肉 フランクフルト 白いんげん豆	牛乳	胚芽パン 小麦粉 でんぶん パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん トマト かぶ菜	にんにくしょうが セロリ たまねぎ キャベツ かぶ	802	33.8				
6	火	鮭レタスチャーハン スパイシーポテトビーンズ ワンタンスープ	○	さけ 大豆 鶏肉 鶏レバー みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 押麦 でんぶん じゃがいも ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ レタス にんにく はくさい もやし 干しいたけ	735	30.7				
7	水	麦ご飯 長崎天ぷら【きびなご・さつまいも】 浦上そばろ ヒカド 長崎県の郷土料理	○	さつま揚げ 鶏肉 ぶり	牛乳 きびなご	伊那米 米粒麦 さつまいも 小麦粉 三温糖 でんぶん こんにゃく	油 ごま油	にんじん 万能ねぎ	もやし ごぼう だいこん たまねぎ 干しいたけ	761	27.3				
8	木	カレーうどん みそドレ和風サラダ 小松菜蒸しパン 8月 しんじゅく 野菜の日	○	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 豆乳	牛乳	うどん でんぶん さとう 小麦粉 三温糖	油	にんじん 伊那ほうれんそう 東京小松菜	たまねぎ 干しいたけ 伊那長ねぎ だいこん キャベツ	760	27.7				
9	金	伊那市産ほうれん草の翡翠ピラフ にんじんポタージュ ブラマンジェの ブルーベリーソースがけ 10月10日 目の愛護デー	○	ハム	牛乳 調理用牛乳 生クリーム アガー	伊那米 じゃがいも 小麦粉 さとう グラニュー糖	油 乳なしマーガリン バター	伊那ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン 東京ブルーベリー レモン果汁	738	20.1				
13	火	セサミトースト さつまいものシチュー クラムサラダ 〆落苑応援献立〆	○	鶏肉 あさり	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	無塩食パン グラニュー糖 東京さつまいも 米粉 小麦粉 でんぶん さとう	乳なしマーガリン 白ごま 油 ごま油	にんじん パセリ 東京小松菜	にんにくしょうが たまねぎ ホールコーン だいこん	758	30.1				
14	水	れんこんご飯 さわらはちみつ生姜焼き 豚汁 果物(ぶどう2種)	○	鶏肉 さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 押麦 さとう 米粉 はちみつ でんぶん じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	にんじん	れんこん えだまめ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ ぶどう(ピオーネ) ぶどう(シナノスマイル)	751	36.0				
15	木	きのこの和風スパゲッティ おとうふキッシュ 果物(洋梨)	○	ベーコン あさり 豆腐 鶏肉 鶏レバー 卵 豆乳	牛乳 ピザ用チーズ	スパゲッティ でんぶん	オリーブ油 油 乳なしマーガリン	にんじん 赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ 黄パプリカ マッシュルーム 西洋梨(ラ・フランス)	759	39.2				
16	金	麦ご飯 エコふりかけ おからとひじきのハンバーグ 田舎汁 10月16日 世界食料デー	○	かつお節 豚肉 豚レバー 鶏肉 鶏レバー おから 豆乳	牛乳 昆布 ひじき	伊那米 米粒麦 さとう パン粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 油	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ	759	34.1				
17	土	麻婆丼 あさりと春雨のスープ 果物(柿)	○	豚肉 豚レバー 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐 鶏肉 あさり	牛乳	米 押麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし 柿(ひらたねなし)	770	34.4				
20	火	シナモン揚げパン 豚肉と大豆のトマト煮込み コーンサラダ	○	豚肉 大豆	牛乳	コッペパン グラニュー糖 でんぶん じゃがいも 赤ざらめ さとう	油	にんじん トマト パセリ 東京小松菜	セロリ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	740	28.4				
21	水	菜飯(ツァイファン) いかとあさりのシュウマイ 中華風コーンスープ	○	豚肉 あさり いか 鶏肉 鶏レバー 豆腐	牛乳	米 押麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮 じゃがいも	油 ごま油	東京小松菜 にんじん	長ねぎ れんこん たまねぎ しょうが たけのこ クリームコーン ホールコーン	740	32.7				
22	木	あぶたま丼 ごまわさび和え 果物(伊那市産りんご) 伊那市より 無償提供	○	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	米 米粒麦 さとう でんぶん	黒ごま	東京小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ グリーンピース キャベツ 伊那りんご (シナノスイート)	777	31.3				
23	金	栗豆おこわ ししゃもの山椒揚げ 甘みそキャベツ のっぺい汁 10月23日 十三夜	○	あずき みそ 鶏肉	牛乳 ししゃも	米 伊那もち米 さつまいも でんぶん さとう さといも こんにゃく	栗 黒ごま ごま油 油	東京小松菜 にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	761	30.0				
26	月	麦ご飯 さばの塩麹焼き ツナ入り野菜の和え物 さつま汁	○	さば みそ ツナ 鶏肉	牛乳	伊那米 米粒麦 塩麹 さとう こんにゃく さといも 黒砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり だいこん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	765	35.3				
27	火	読書週間コラボ給食① ジーン・ウェフスター作「あしながおじさん」より 味噌ラーメン ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	○	豚肉 なんと みそ 豚レバー 大豆	牛乳 粉寒天	ラーメン ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	ごま油 油	にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン 長ねぎ レモン果汁	767	34.7				
28	水	読書週間コラボ給食② 新海誠作「ほしのこえ」より 昆布ご飯 五目卵焼き・金平ゴボウ 豆腐の味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	米 押麦 さとう こんにゃく	油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう だいこん	756	36.2				
29	木	読書週間コラボ給食③ 小手鞠るい作「ごはん食べにおいでよ」より 手作りピザパン チキンスープ フルーツヨーグルト	○	ツナ 鶏肉 レンズ豆	牛乳 ピザ用チーズ プレーンヨーグルト	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	乳なしマーガリン オリーブ油 油	トマト ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ セロリ マッシュルーム にんにくしょうが はくさい 長ねぎ ぶどう 黄桃 みかん パイナップル	748	31.2				
30	金	キャロットライスの 豆乳クリームソースがけ 秋色パンプキンポテト 10月31日 Halloween	○	鶏肉 いか あさり 豆乳	牛乳	米 押麦 小麦粉 東京さつまいも さとう	オリーブ油 油 乳なしマーガリン	にんじん 赤パプリカ パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄パプリカ	816	26.1				

※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

米(今すり米)、もち米、ほうれん草、長ねぎ、りんご



区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	760	31.4(17.0%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)