

10月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	都民の日						
2水	深川めし 1日の都民の日にちなんだ献立	○	にぎすのから揚げ 野菜のレモンしょうゆあえ 吉野汁(明日葉うどん)	油揚げあさり、のり、牛乳、にぎす、さば節、昆布、かまぼこ、とり肉	米、麦、油、さとう、でんぷん、揚げ油、つきごんにゃく、あしたばうどん、玉ふ	にんじん、グリーンピース、しょうが、だいこん、キャベツ、レモン、ながねぎ	555 kcal 26.9 g 15.9 g 2.9 g
3木	チキンクリームライス	○	グリーンサラダ グレープゼリー	とり肉、とり骨、豆乳、牛乳、粉寒天、セラチン	米、麦、油、米粉、さとう	にんじん、たまねぎ、マツタケ(缶)、しょうが、ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン(缶)、グレープジュース	558 kcal 19.8 g 16.4 g 1.8 g
4金	わかめごはん	○	ゼリーフライ 糸寒天のゴマ酢あえ むらくも汁	たきこみわかめ、牛乳、おから、糸寒天、さば節、たまご	米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、揚げ油、ごま、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、もやし、はくさい、こまつな	559 kcal 18.8 g 16.5 g 2.5 g
7月	しめじ入り スパゲッティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ	豚肉、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、しめじ、キャベツ、コーン(缶)、きゅうり	599 kcal 24.0 g 20.2 g 2.4 g
8火	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き キャベツの塩昆布和え 野菜のみそ汁	牛乳、さば、塩昆布、油揚げ、みそ、煮干し	米、麦、ごま油、油	キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな	572 kcal 27.2 g 21.2 g 2.1 g
9水	フルコキ丼	○	春雨スープ りんご 	豚肉、牛乳、とうふ、さば節	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こら、乾しいたけ、えのき、こまつな、りんご	554 kcal 22.7 g 17.1 g 2.7 g
10木	シーフードピラフ 目の愛護デーにちなんだ献立	○	せん切り野菜スープ ブルーベリーのケーキ	とり肉、あさり、いか、えび、牛乳、豚肉、レンズまめ、とり骨、たまご	米、麦、バター、油、でんぷん、小麦粉、さとう、ブルーベリージャム	にんじん、たまねぎ、マツタケ(缶)、もやし、キャベツ、だいこん、セロリー	606 kcal 24.1 g 21.0 g 2.8 g
11金	照り焼きチキンバーガー 給食委員が考えた献立	○	ミネストローネ	とり肉、牛乳、豚肉、とり骨、赤いんげん豆	丸パン、さとう、でんぷん、油、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)	584 kcal 22.5 g 18.8 g 2.5 g
12土	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マツタケ(缶)、レンズン、もやし、キャベツ、きゅうり	556 kcal 24.5 g 18.0 g 2.4 g
14月	スポーツの日						
15火	振替休業日						
16水	秋の香りごはん 15日の十三夜にちなんだ献立	○	いかのオイル焼き けんちん汁 みたらしたんこ 	昆布、とり肉、牛乳、いか、さば節、とうふ、油揚げ	米、麦、さつまいも、油、こんにゃく、じゃがいも、白玉粉、さとう、でんぷん	にんじん、しめじ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	579 kcal 25.6 g 14.8 g 2.3 g
17木	中華丼	○	わかめスープ フルーツポンチ	豚肉、いか、えび、あさり、牛乳、とり骨、わかめ、とうふ	米、麦、油、でんぷん、ごま油、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	570 kcal 22.1 g 13.3 g 2.9 g
18金	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 アサとむぎの甘醤油和え めかたま汁	牛乳、ホキ、さば節、たまご、めかぶ	米、麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、こまつな、もやし、たまねぎ、えのき	578 kcal 22.8 g 16.2 g 2.6 g
21月	里芋ごはん	○	鶏肉の生姜焼き ゆかりきゃべつ 呉汁	牛乳、とり肉、昆布、さば節、豚肉、とうふ、みそ、大豆	米、麦、里芋、ごま、じゃがいも	しょうが、りんご、キャベツ、ゆかり、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ	585 kcal 27.1 g 19.7 g 2.7 g
22火	麦ごはん	○	さわらのごまみそかけ 小松菜の辛子醤油あえ 芋団子汁	牛乳、さわら、みそ、とり肉、昆布、さば節	米、麦、さとう、ごま、でんぷん、じゃがいも、油	しょうが、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	580 kcal 25.6 g 16.0 g 2.2 g
23水	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ みかん	豚肉、豚骨、生クリーム、牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マツタケ(缶)、グリーンピース、こまつな、キャベツ、コーン(缶)、みかん	663 kcal 20.7 g 24.0 g 2.2 g
24木	けんちんうどん	○	小松菜のいそ和え いが栗揚げ 	煮干し、さば節、豚肉、油揚げ、牛乳、のり、たまご	冷凍うどん、油、里芋、こんにゃく、さつまいも、三温糖、バター、小麦粉、そうめん、揚げ油	ごぼう、にんじん、だいこん、切干大根、ながねぎ、こまつな、もやし、コーン(缶)	557 kcal 20.7 g 19.6 g 2.4 g
25金	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ おひたし 塩肉じゃが	牛乳、鮭、さば節、豚肉	米、麦、でんぷん、揚げ油、油、つきごんにゃく、じゃがいも、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	578 kcal 27.0 g 17.1 g 2.0 g
28月	麦ごはん	○	手作りのりかけ のりあげくん 野菜のごまだれあえ のっぺい汁	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、とり肉、たまご、のり、さば節、油揚げ、とうふ	米、麦、ごま、じゃがいも、パン粉、さとう、揚げ油、油、こんにゃく、里芋、でんぷん	ゆかり、れんこん、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ながねぎ	588 kcal 25.2 g 19.5 g 2.0 g
29火	アップルトースト 	○	ゆずごまサラダ チリコンカン	牛乳、ひじき、ツナ、大豆、ベーコン、豚肉、とり骨	食パン、バター、グラニュー糖、油、ごま、じゃがいも、さとう	りんご、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ゆず、にんにく、しょうが、にんじん、セロリー、マツタケ(缶)、トマト(缶)	562 kcal 15.3 g 18.5 g 2.4 g
30水	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ やわらかあえ 貝だくさんみそ汁	牛乳、ホキ、さば節、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、小麦粉、ごま、揚げ油、さとう、ごま油、じゃがいも	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、はくさい、ながねぎ	626 kcal 26.4 g 21.2 g 2.5 g
31木	ひじきピラフ ハロウィン 	○	かき油揚げのサガ パンプキンポタージュ	ひじき、とり肉、たまご、牛乳、油揚げ、とり骨、生クリーム	米、麦、バター、さとう、油、ごま油、じゃがいも	たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、セロリー	592 kcal 21.6 g 21.9 g 2.9 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

