

10月の予定献立表

★今月の目標★旬の食べ物を知ろう
杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	飲物	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
1	木	牛乳	麦ごはん さめの麦みそ焼き キャベツのいそ和え えのき入りすまし汁	牛乳、さめ、みそ、のり、さば節、 昆布、とうふ、わかめ	米、押し麦、さとう、ごま、米粒麦	キャベツ、もやし、ホールコーン、えのき だけ、長ねぎ	566 kcal 26.4 g
2	金	牛乳	◆りんご食べ比べ 米粉カレーライス フレンチサラダ 赤りんご、青りんご	牛乳、豚肉、豚骨	米、押し麦、油、じゃがいも、米 粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人 参、トマト、りんご、キャベツ、ホール コーン	608 kcal 16.9 g
5	月	牛乳	★旬の食材★ さつまいも 豚丼 わかめスープ さつまいものきなこかけ	牛乳、豚肉、さば節、わかめ、きな こ	米、米粒麦、油、しらたき、さと う、さつまいも	玉ねぎ、さやいんげん、人参、小松菜	603 kcal 21.7 g
6	火	牛乳	◆かみかみメニュー きつねごはん 卵焼きあんかけ、大根のみそ汁 かみかみサラダ	牛乳、油揚げ、たまご、鶏肉、さば 節、みそ、わかめ、するめ、ちりめ んじゃこ	米、米粒麦、さとう、油、でんぶ ん、ごま	人参、ホールコーン、万能ねぎ、大根、長 ねぎ、ごぼう、きゅうり	602 kcal 27.0 g
7	水	牛乳	◆かみかみメニュー じゃこわかめごはん ゼリーフライ、かきたま汁 切干大根のごま酢和え	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、お から、さば節、とうふ、たまご	米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦 粉、パン粉、でんぶん、さとう、こ ま	玉ねぎ、長ねぎ、人参、ほうれん草、切干 大根、きゅうり	597 kcal 24.3 g
8	木	牛乳	◆かみかみメニュー ○国産食材○ 麦ごはん 大豆といかの甘辛揚げ 塩豚汁、シャキシャキ和え	牛乳、大豆、いか、豚肉、さば節	米、押し麦、でんぶん、米粉、油、 さとう、じゃがいも、ごま油	しょうが、人参、大根、しめじ、長ねぎ、 切干大根、もやし、小松菜、きゅうり	602 kcal 26.0 g
9	金	牛乳	★旬の食材★ りんご アップルトースト ポークビーンズ ゆずごまサラダ	牛乳、白いんげん豆、豚肉、豚骨、 ひじき、ツナ	食パン、バター、米粉、さとう、 油、じゃがいも、ごま	りんご、セロリ、人参、玉ねぎ、きゅう り、キャベツ、大根、小松菜、ゆず	584 kcal 23.5 g
13	火	牛乳	中華菜飯 珍珠丸子 トック入りわかめスープ	牛乳、豚肉、とうふ、わかめ、鶏骨	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、 でんぶん、もち米、トック	人参、たけのこ、小松菜、玉ねぎ、しょう が、にんにく、長ねぎ	555 kcal 21.2 g
14	水	牛乳	マーボーライス 春雨と野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳、とうふ、豚肉、みそ、鶏骨、 わかめ、アガー	米、押し麦、油、ごま油、さとう、 でんぶん、春雨	にんにく、しょうが、人参、ニラ、長ね ぎ、えのきだけ、小松菜、オレンジジュ ース	558 kcal 22.2 g
15	木	牛乳	麦ごはん しいらとコーンの揚げ煮 めかたま汁 小松菜ともやしのおかかしょうゆ	牛乳、しいら、さば節、たまご、め かぶ、かつお節	米、押し麦、でんぶん、じゃがい も、油、さとう	長ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコー ン、人参、ピーマン、えのきだけ、小松 菜、もやし	593 kcal 27.7 g
16	金	牛乳	★旬の食材★ 巨峰 チキンカツサンド ABCスープ 巨峰	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏骨	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マカ ロニ	キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、巨峰	557 kcal 26.5 g
19	月	牛乳	★旬の食材★ 柿 ブルコギ丼 春雨スープ 柿	牛乳、豚肉、とうふ、さば節	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、 春雨	にんにく、しょうが、人参、しめじ、長ね ぎ、ニラ、もやし、えのきだけ、小松菜、 柿	562 kcal 21.5 g
20	火	牛乳	麦ごはん おからひじきふりかけ のりあげくん、のっぺい汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳、ひじき、おから、かつお節、 鶏肉、のり、さば節、油揚げ、とう ふ	米、押し麦、油、さとう、ごま、 じゃがいも、でんぶん、こんにゃ く、里芋	人参、れんこん、小松菜、ブロッコリー	556 kcal 23.5 g
21	水	牛乳	★旬の食材★ 栗 栗五目おこわ 焼きししゃも、具沢山みそ汁 みたらしだんご	牛乳、昆布、鶏肉、ししゃも、さば 節、油揚げ、とうふ、みそ	米、もち米、米粒麦、むきぐり、 油、じゃがいも、白玉粉、さとう、 でんぶん	人参、たけのこ、ごぼう、大根、白菜、長 ねぎ、小松菜	569 kcal 22.5 g
22	木	牛乳	麦ごはん さわらのごまみそかけ 沢煮椀 小松菜のからししょうゆ和え	牛乳、さわら、みそ、さば節、昆 布、豚肉	米、押し麦、さとう、ごま、でんぶ ん、こんにゃく	しょうが、ごぼう、たけのこ、人参、大 根、長ねぎ、小松菜、もやし	567 kcal 27.2 g
23	金	牛乳	★旬の食材★ さつまいも 田舎うどん 豚しゃぶサラダ さつまいもパイ	牛乳、煮干し、鶏肉、みそ、豚肉	冷凍うどん、里芋、ごま、さとう、 さつまいも、ぎょうざの皮、小麦 粉、油	人参、長ねぎ、小松菜、きゅうり、もや し、ホールコーン、バイン缶	647 kcal 24.6 g

26	月	牛乳	麦ごはん ホキの南部揚げ 野菜の煮物 三色和え	牛乳、ホキ	米、押し麦、米粉、ごま、油、さとう、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	人参、玉ねぎ、さやいんげん、もやし、小松菜	606 kcal 236 g
27	火	牛乳	★旬の食材★ さつまいも さつまいもごはん 鶏肉の変わりみそ焼き、けんちん汁 小松菜ともやしの甘じょうゆ和え	牛乳、鶏肉、みそ、さば節、油揚げ	米、米粒麦、さつまいも、ごま、さとう、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜、もやし	568 kcal 254 g
28	水	牛乳	みそラーメン キャベツと大根のゆかり和え キャラメルポテト	牛乳、豚肉、みそ、鶏骨、豚骨	中華麺、油、ごま油、ごま、さつまいも、さとう、水あめ、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、大根、キャベツ、ゆかり	568 kcal 254 g
29	木	牛乳	○国産食材○ ★旬の食材★ さんま 麦ごはん さんまのかば焼き、野菜のみそ汁 白菜のおひたし	牛乳、さんま、油揚げ、みそ、さば節、かつお節	米、押し麦、米粉、でんぶん、油、さとう	ごぼう、人参、玉ねぎ、小松菜、白菜、もやし、ほうれん草	637 kcal 236 g
30	金	牛乳	◆ハロウィンメニュー ブラックピラフ かぼちゃのポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳、たまご、鶏肉、ひじき、鶏骨、豆乳、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ	558 kcal 200 g
31	土	牛乳	米粉ハヤシライス 何でも千切りサラダ パインゼリー	牛乳、豚肉、豚骨、ひじき、アガー	米、押し麦、油、米粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、大根、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、パインジュース	609 kcal 176 g

※仕入れ等の都合で献立や食品を変更することがあります。



さつまいもパイ（10月23日のメニューより）

〈材料：4人分〉

- ・さつまいも：160 g ・砂糖：小さじ4 ・塩：1つまみ
- ・パイン缶さがき：50 g ・ギョウザの皮：必要なだけ
- ・小麦粉：小さじ1 ・水：小さじ1 ・揚げ油：適量

〈作り方〉

- ①さつまいもは茹でて潰す。
- ②さつまいも～パインまでを混ぜ、皮で包み2つ折りにする。
- ③小麦粉と水を混ぜたものでとめる。
- ④油で揚げる。