

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
2金	深川めし 都民の日（10/1）に ちなんだ献立	東京牛乳	めひかりのから揚げ 糸寒天のごま酢和え 吉野汁	牛乳、油揚げ、あさり、めひかり、糸寒天、かまぼこ、鶏肉	米、麦、油、砂糖、澱粉、小麦粉、ごま、つきこんにゃく、あしたばうどん、玉ふ	ごぼう、生姜、人参、きゅうり、もやし、長ねぎ、三つ葉	562 kcal 27.5 g 17.7 g 2.8 g
5月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 小松菜のいそ和え 肉じゃが	牛乳、ホキ、のり、豚肉	米、麦、砂糖、ごま、油、しらたき、じゃが芋	小松菜、もやし、コーン、玉ねぎ、人参、グリーンピース	576 kcal 26.9 g 14.1 g 2.3 g
6火	中華丼	○	わかめスープ さつまいもパイ	牛乳、豚肉、いか、えび、あさり、わかめ、豆腐	米、麦、油、澱粉、ごま、さつま芋、砂糖、ぎょうざの皮、小麦粉	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、パイン	654 kcal 24.5 g 16.0 g 3.0 g
7水	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ シャキシャキ和え 塩豚汁	牛乳、鮭、豚肉、豆腐	米、麦、澱粉、油、砂糖、じゃが芋	生姜、切干大根、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、えのき、大根、長ねぎ	586 kcal 30.0 g 18.9 g 1.9 g
8木	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、豚肉	食パン、バター、砂糖、油、ごま、じゃが芋	りんご、きゅうり、キャベツ、大根、小松菜、玉ねぎ、ゆず、にんにく、生姜、人参、セロリー、トマト、ピーマン	571 kcal 25.4 g 24.3 g 2.5 g
9金	きつねごはん	○	卵焼きあんかけ かぶのレモン醤油和え 呉汁	牛乳、鶏挽き肉、油揚げ、たまご、豚肉、豆腐、大豆	米、麦、砂糖、油、澱粉、じゃが芋	人参、コーン、万能ねぎ、かぶ、かぶの葉、レモン、ごぼう、大根、長ねぎ	613 kcal 31.6 g 22.5 g 2.7 g
13火	カレーライス	○	小松菜のサラダ りんご 	牛乳、豚肉、チーズ	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖、じゃが芋	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、キャベツ、コーン、りんご	606 kcal 18.9 g 19.3 g 2.0 g
14水	さつま芋ごはん	○	鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の甘醤油和え 具だくさんみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、麦、さつま芋、ごま、砂糖、じゃが芋	生姜、りんご、小松菜、もやし、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	578 kcal 27.5 g 19.1 g 2.7 g
15木	田舎うどん	○	野菜のごまだれあえ さつま芋のきな粉かけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、きな粉	冷凍うどん、里芋、ごま、砂糖、油、さつま芋、揚げ油	人参、乾しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ	557 kcal 20.8 g 17.9 g 2.2 g
16金	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ おろし和え 五色煮	牛乳、ホキ、たまご、かつお節、焼ちくわ	米、麦、小麦粉、ごま、砂糖、油、こんにゃく	大根、小松菜、白菜、人参、ごぼう、たけのこ、さやいんげん	554 kcal 25.0 g 16.1 g 2.1 g
19月	麦ごはん	○	さんまのかば焼き 白菜のおひたし 野菜のみそ汁	牛乳、さんま、かつお節	米、麦、小麦粉、澱粉、油、砂糖、じゃが芋	白菜、もやし、小松菜、ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじ	621 kcal 22.8 g 23.6 g 2.4 g
20火	じゃこわかめごはん	○	ゼリーフライ 切干とキャベツのごま酢和え 沢煮わん	牛乳、ちりめんじゃこ、たきこみわかめ、おから、豚肉	米、麦、ごま、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉、砂糖、澱粉、つきこんにゃく	人参、玉ねぎ、長ねぎ、切干大根、キャベツ、たけのこ、大根、えのき、三つ葉	563 kcal 22.8 g 16.6 g 2.8 g
21水	ブルコギ丼	○	春雨スープ 柿	牛乳、豚肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま、春雨	にんにく、生姜、もやし、人参、長ねぎ、ニラ、乾しいたけ、えのき、小松菜、かき	554 kcal 22.7 g 17.9 g 2.4 g
22木	栗五目おこわ 十三夜に ちなんだ献立 	○	焼きししゃも けんちん汁 みたらし団子 	牛乳、鶏肉、ししゃも、豆腐、油揚げ、豆腐	米、もち米、麦、くり、油、こんにゃく、じゃが芋、白玉粉、砂糖、澱粉	人参、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、大根、長ねぎ	585 kcal 24.9 g 16.3 g 2.1 g
23金	チキンカツサンド 運動会応援献立	○	白いんげん豆と野菜のスープ 巨峰	牛乳、鶏胸肉、豚肉、白いんげん豆	丸パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋	キャベツ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、小松菜、ぶどう	570 kcal 28.1 g 20.4 g 2.7 g
27火	みそラーメン	○	大根のゆかり漬け キャラメルポテト	牛乳、豚肉、	蒸し中華めん、油、ごま、さつま芋、砂糖、水あめ、バター	にんにく、生姜、木茸、もやし、コーン、長ねぎ、小松菜、大根、キャベツ、ゆかり	577 kcal 20.7 g 19.9 g 2.6 g
28水	麦ごはん	○	さばのごまみそかけ もやしと小松菜の辛子醤油和え かきたま汁	牛乳、さば、豆腐、たまご	米、麦、砂糖、ごま、澱粉	生姜、小松菜、人参、もやし、長ねぎ	581 kcal 30.0 g 21.6 g 2.6 g
29木	ひじきピラフ ハロウィン 	○	カリカリ油揚げのサラダ パンプキンポタージュ	ひじき、鶏挽き肉、たまご、油揚げ、牛乳、生クリーム	米、麦、バター、砂糖、油	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、小松菜、キャベツ、かぼちゃ、セロリー	566 kcal 20.2 g 20.0 g 2.9 g
30金	エビドリア	○	野菜のピクルス イタリアンスープ	牛乳、えび、生クリーム、チーズ、ベーコン、粉チーズ、たまご	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖、パン粉	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、ほうれん草	651 kcal 24.4 g 26.4 g 3.1 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。

