



平成 2 4 年 1 0 月 3 0 日

江戸川区立大杉第二小学校

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。またこの季節は魚・肉・野菜など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励んでください。

学 校 長 土 上 智 子
栄 養 士 加 藤 裕 子

日	曜	献立名	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	栄 養 価
1	木	ご飯・牛乳・秋のシチュー・ひじきサラダ	豚肉・ハム・牛乳 ひじき・生クリーム	米・麦・さつまいも・油 小麦粉・栗・マヨネーズ	人参・玉葱・生椎茸・胡瓜 キャベツ・コーン	エネルギー 653 kcarl たんぱく質 16.8g
2	金	ご飯・牛乳・松風焼き・里芋の揚げ煮 大根油揚げ味噌汁	鶏肉・豚肉・油揚げ 味噌・卵・牛乳	米・麦・生パン粉・ごま 砂糖・里芋・油	人参・ねぎ・生姜・大根	エネルギー 658kcarl たんぱく質 25.3g
5	月	ごぼうご飯・牛乳・鮭フライタルタルソース いものこ汁	鶏肉・サケ・卵 牛乳	米・麦・白滝・砂糖・油 小麦粉・パン粉・マヨネーズ	人参・パセリ・ごぼう ピース・大根・ねぎ	エネルギー 666kcarl たんぱく質 25.3g
6	火	ご飯・牛乳・納豆・野菜の味噌煮 かきたま汁	納豆・豚肉・味噌 卵・豆腐・牛乳	米・麦・こんにゃく・油 じゃがいも・麩・砂糖	人参・ごぼう・竹の子 蓮根・大根・ねぎ	エネルギー 665kcarl たんぱく質 31.5g
7	水	ポークカレー・牛乳・みかん入りサラダ ラフランス	豚肉・粉チーズ 牛乳	米・麦・こんにゃく・麩・ 砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	人参・玉葱・キャベツ・ピース にんにく・しょうが・りんご	エネルギー 651kcarl たんぱく質 19.1g
8	木	ご飯・牛乳・キャベツメンチカツ 金平ごぼう・なめこ汁	豚肉・卵・豆腐 味噌・牛乳	米・麦・生パン粉・ごま 小麦粉・砂糖・ごま油	人参・ほうれん草・キャベツ ごぼう・ねぎ・なめこ	エネルギー 662kcarl たんぱく質 25.4g
9	金	ココア揚げパン・牛乳・ポークビーンズ グリーンサラダ	ベーコン・豚肉 インゲン豆・牛乳	ショートニングパン・油 じゃがいも・小麦粉	人参・ブロッコリー・胡瓜 アスパラ・キャベツ・玉葱	エネルギー 657kcarl たんぱく質 22.3g
1 3	火	ご飯・牛乳・ふりかけ・鶏のみそだれ焼き 海藻粉吹き芋・うすくず汁	鶏肉・味噌・豚肉 豆腐・青のり・牛乳	米・麦・でん粉・バター じゃがいも・砂糖・ごま	ゆかり・人参・ゆず・生姜 玉葱・蓮根	エネルギー 643kcarl たんぱく質 26.8g
1 4	水	ご飯・牛乳・卵のココット蒸し 胡瓜の華風漬け・大根ポタージュ・かき	卵・ハム・糸昆布 生クリーム・牛乳	米・麦・砂糖・ごま コーンスターチ・油	人参・パセリ・マッシュルーム 玉葱・胡瓜・大根・キャベツ	エネルギー 648kcarl たんぱく質 22.5g
1 5	木	キムチチャーハン・牛乳・じゃがいもの煮付け かきたま中華スープ・バナナ	卵・鶏肉・生揚げ 豚肉・寒天・牛乳	米・麦・じゃがいも・油 砂糖・ごま油	人参・いんげん・にら・ねぎ 竹の子・白菜・干し椎茸・バナナ	エネルギー 641kcarl たんぱく質 25.3g
1 6	金	ヨーグルトトースト・牛乳・豆まめチャウダー カントリーサラダ・りんご	卵・ひよこ豆・鶏肉 あさり・ベーコン・チーズ	食パン・小麦粉・バター マカロニ・じゃがいも	人参・パセリ・生姜・胡瓜 キャベツ・大根・玉葱・コーン	エネルギー 624kcarl たんぱく質 26.3g
1 9	月	ご飯・牛乳・鉄火味噌・鶏の照り焼き ごま和え・つみれ汁	味噌・大豆・鶏肉 いわしすり身	米・麦・砂糖・でん粉 じゃがいも・サラダ油	ほうれん草・にら・キャベツ 人参・ごぼう・白菜・玉葱	エネルギー 654kcarl たんぱく質 26.2g
2 0	火	ご飯・牛乳・スコッチエッグ ミックススロー・すましじる・菊花みかん	豚肉・卵・豆腐 牛乳	米・麦・生パン粉・砂糖 小麦粉・オリーブ油	人参・玉葱・キャベツ・ねぎ	エネルギー 660kcarl たんぱく質 25.7g
2 1	水	ピザトースト・牛乳・パンプキンポタージュ スパゲティサラダ	ハム・鶏肉・ベーコン チーズ・生クリーム・牛乳	食パン・小麦粉・砂糖 バター・スパゲティ・マヨネーズ	ピーマン・南瓜・人参・玉葱 キャベツ・マッシュルーム・コーン・パセリ	エネルギー 660kcarl たんぱく質 27.5g
2 2	木	豚肉丼・牛乳・和風サラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉・油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・でん粉・砂糖 じゃがいも・油	人参・干し椎茸・竹の子 キャベツ・胡瓜・大根・コーン	エネルギー 656kcarl たんぱく質 25.1g
2 6	月	あんかけ焼きそば・牛乳・春巻きポテト揚げ フルーツヨーグルト	豚肉・ハム・牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺・でん粉・砂糖 春巻きの皮・油・マヨネーズ	人参・青梗菜・生姜・玉葱 白菜・もやし・竹の子・椎茸	エネルギー 629kcarl たんぱく質 18.2g
2 7	火	ご飯・牛乳・擬製豆腐・かぶの浅漬け 薩摩汁	豆腐・鶏肉・卵 牛乳・さつま揚げ	米・麦・砂糖・でん粉 こんにゃく・ごま	人参・かぶ・ねぎ・干し椎茸 ゆず・大根	エネルギー 649kcarl たんぱく質 17.5g
2 8	水	(小松菜デー) 小松菜入りカレーピラフ 牛乳・チリコンカン・小松菜ブラウニー 	鶏肉・えび・豚肉・卵 インゲン豆・牛乳	米・麦・じゃがいも 小麦粉・砂糖・バター	人参・パセリ・玉葱・生姜 マッシュルーム	エネルギー 666kcarl たんぱく質 21.9g
2 9	木	ご飯・牛乳・ハンバーグ・リヨネーズポテト ミネストローネスープ	豚肉・卵・ベーコン 牛乳	米・麦・生パン粉 じゃがいも・バター	パセリ・人参・トマト・玉葱 生姜	エネルギー 651kcarl たんぱく質 21.6g
3 0	金	ご飯・牛乳・鶏肉のコーンフレーク揚げ マシュポテト・味噌スープ・菊花みかん	鶏肉・味噌・牛乳	米・麦・コーンフレーク じゃがいも・バター・油	人参・パセリ・コーン 玉葱・みかん	エネルギー 665kcarl たんぱく質 25.5g



小松菜一斉給食の実施について、11月28日(水)江戸川区・足立区・葛飾区の三区が小松菜給食を実施します。
この三区は小松菜の生産地として、とても有名で、品質、収穫量ともに全国でもトップクラスです。



※献立は物資の納入状況により変更する場合があります。御了承ください。