

# 10月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
3	火	○	ホットドッグ	ポークビーンズ	バナナ	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす	コッペパン あぶら じゃがいも ザラメ こめこ	セロリ たまねぎ にんじん バナナ グリーンピース	615 kcal 26.5 g 25.6 g 2.7 g
4	水	○	小松菜給食 こまつなチャーハン	こまつなシュウマイ じゃがいもとえのきのスープ		ツナ たまご ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら エッグケアマヨ シュウマイのかわ さとう こまあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ えのきだけ	591 kcal 27.0 g 24.4 g 2.4 g
5	木	○	ごはん	サケのみじやき じゃがいもと くきわかめのきんぴら えのきだけのうまみじる		ぎゅうにゅう みそ サケ とうふ くきわかめ とりにく	こめ エッグケアマヨ さとう こんにゃく あぶら さんおんとう じゃがいも こまあぶら	しょうが にんじん だいこん えのきだけ こまつな	591 kcal 26.1 g 22.1 g 1.8 g
6	金	○	旬の魚 さんまのひつまぶし	やさいのごまみそあえ むらくもじる	旬の果物 ぶどう	さんま ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ さんおんとう こま さとう ねりこま	しょうが こねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ ぶどう	574 kcal 20.5 g 20.3 g 2.2 g
10	火	○	旬の食材 まいたけおこわ	ししゃものいそべあげ あおなとえのきのおひたし みそにくじゃが	旬の果物 みかん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ししゃも あおのり けずりぶし ぶたにく	こめ もちこめ さとう あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも しらたき さんおんとう	まいたけ さやいんげん にんじん こまつな もやし えのきだけ たまねぎ ほししいたけ みかん グリーンピース	649 kcal 29.3 g 19.6 g 2.3 g
11	水	○	旬の食材 ジャージャンとうふどん	じゃこわかめサラダ	旬の果物 なし	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう わかめ ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう さんおんとう こま こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり とうもろこし なし	562 kcal 23.9 g 18.9 g 1.9 g
12	木	○	手作りパンの日 てづくりおさつロール	しろいんげんまめの クリームシチュー わかめとツナのサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ツナ とりにく とうにゅう なまクリーム わかめ	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら パター さつまいも じゃがいも メーブルシロップ こま こめこ こまあぶら	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし	594 kcal 23.0 g 23.7 g 1.7 g
13	金	○	9月生まれのおたんじょう日給食 カレーミート ビーンズスパゲティ	ガーリックドレッシングサラダ	くりいり スイーツ ポテト	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん ハム とうにゅう なまクリーム	スパゲティ あぶら こめこ オリーブあぶら さんおんとう さとう さつまいも はちみつ マーガリン パター くり	セロリ にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり とうもろこし	656 kcal 22.8 g 20.0 g 1.8 g
16	月	○	SDGs給食 ごはん エコふりかけ	おからとツナのナゲット わふうこまつなサラダ みそけんちんじる		ぎゅうにゅう おから けずりぶし とうふ ツナ あぶらあげ みそ	こめ こま さんおんとう あぶら エッグケアマヨ さとう でんぶん こまあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん とうもろこし だいこん しいたけ ねぎ	613 kcal 23.0 g 22.8 g 2.1 g
17	火	○	ポテサラトースト	ツナサラダ こめこパスタスープ	バナナ	しろいんげんまめ ハム チーズ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく	むえんしょくパン じゃがいも はちみつ エッグケアマヨ あぶら こめこマカロニ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな セロリ バナナ	573 kcal 22.5 g 24.1 g 2.0 g
18	水	○	レンズまめの ドライカレーライス	じゃがいものフレンチサラダ	ホワイト かんてん ポンチ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう カルピス こなかんてん	こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり パインかん みかかん ももかん	646 kcal 19.5 g 17.5 g 1.3 g
19	木	○	ごはん のりたまふりかけ	さかなのあすまに ひじきのツナあえ とりごぼうじる		たまご のり こなかつお ぎゅうにゅう ひじき しろみぎかな とりにく とうふ ツナ あぶらあげ	こめ こまあぶら さとう こま あぶら でんぶん こめこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ レモンじる だいこん ごぼう ねぎ こまつな	599 kcal 27.3 g 21.9 g 2.1 g
20	金	○	ごはん	うのはなたまごやき ごもくきんぴら さつまじる		ぎゅうにゅう とりにく おから たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく さんおんとう こま こまあぶら さつまいも	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	553 kcal 23.0 g 17.1 g 1.8 g
23	月	○	世界の料理「トルコ」 セルフ チキンケバブサンド	ガーリックポテトサラダ トルコふうスープ	りんご	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ	まるパン じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	レモンじる にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ とうもろこし トマトかん トマト パセリ りんご	580 kcal 26.9 g 23.2 g 2.4 g
24	火	○	ごはん あまからあげだいす	さかなのガーリックオイルやき だいこんとわかめのサラダ じゃがいもとベーコンのみそじる		だいす あおのり ぎゅうにゅう わかめ しろみぎかな かまぼこ ベーコン みそ	こめ あぶら でんぶん オリーブあぶら さとう こまあぶら じゃがいも パター	にんにく レモンじる だいこん きゅうり さとう とうもろこし たまねぎ キャベツ こまつな	628 kcal 26.5 g 25.4 g 2.1 g
25	水	○	かきたまうどん	やさいのおますあえ レバーとじゃがいもの あまからあえ	オレンジ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ぶたレバー	あぶら でんぶん さとう うどん こま こまあぶら こめこ じゃがいも さんおんとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ レモンじる しょうが オレンジ	601 kcal 28.0 g 21.7 g 2.0 g
26	木	○	ごはん	サバのみそに アーモンドあえ わかたまたまじる		ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく たまご わかめ	こめ さとう アーモンド でんぶん	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	573 kcal 26.9 g 21.2 g 2.1 g
27	金	○	行事「十三夜」(27日) くりいりごもくおこわ	わかさぎのかんろに つきみじる	旬の果物 かき	とりにく ぎゅうにゅう わかさぎ とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう くり でんぶん こめこ さんおんとう こんにゃく しらたまこ	ほししいたけ たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな かき	566 kcal 22.1 g 12.4 g 2.0 g
30	月	○	郷土料理「新潟県」 ごはん	サケのやきづけ きりほしだいこんのハリハリづけ のっぺいじる	旬の果物 みかん	ぎゅうにゅう サケ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう こんにゃく こま さといも	きりほしだいこん きゅうり もやし にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな みかん	582 kcal 26.6 g 19.2 g 1.8 g
31	火	○	えびピラフ	ハロウィン はくさいとベーコンのスープ	マーブル かぼちゃ ケーキ	ベーコン えび ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご とうにゅう	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい とうもろこし グリンピース ほうれんそう かぼちゃ	604 kcal 21.1 g 21.2 g 2.0 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 10月 20回