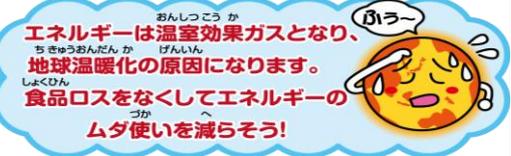


10月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!</p>	<p>1日 都民の日</p>	<p>2日 開校記念日</p> 	<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃものごまてんぷら さつまいものてんぷら ハリハリあえ にくどうふ 	<p>4日 開校記念日祝い給食</p> <ul style="list-style-type: none"> おせきはん かつおのからあげ もやしとあぶらあげのおひたし おいわいすましじる
<p>10月は食品ロス削減月間です。</p>	<p>血や肉をつくる赤のたべもの(牛にゅうは毎日つきます)</p>		<p>牛乳 ししゃも ぶた肉 とうふ</p>	<p>小豆 牛乳 かつお 油あげ おかか とうふ わかめ なると</p>
<p>「もったいない」を減らしましょう。</p>	<p>熱や力になる黄のたべもの</p>		<p>米 麦 小麦粉 ごま 油 さつまいも ごま油 三温糖 しらたき</p>	<p>米 もち米 ごま 油 米粉 でん粉 三温糖</p>
	<p>からだの調子を整える緑のたべもの</p>		<p>切干しいれごん きゃべつ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ ほくさい えのき ねぎ 小松菜</p>	<p>にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんじん きゃべつ もやし えのき</p>
<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ハムとさつまいものピラフ レパールのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ 	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ガーリックトースト とりにくのトマトにツナサラダ バナナ 	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎいりごはん わかさぎのこうみあげ もやしとにんじんのあえもの こんさいたっぶりじる きよほう 	<p>10日 10月お誕生日給食</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば かいそうサラダ フルーツミルクかてん 	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのまつまえに カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ ぐたくさんみそじる
<p>ハム 牛乳 ぶたレバー とり肉</p>	<p>牛乳 とり肉 ツナ</p>	<p>牛乳 わかさぎ ツナ とり肉 生あげ かまぼこ</p>	<p>ぶた肉 エビ あさり かまぼこ 牛乳 糸寒天 わかめ 粉寒天 豆乳 生クリーム</p>	<p>牛乳 さんま ごんぶ 油あげ とり肉 みそ</p>
<p>油 米 麦 さつまいも でん粉 三温糖 シェルマカロニ</p>	<p>食パン オリーブ油 マーガリン 油 さとう じゃがいも ごま</p>	<p>米 麦 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも</p>	<p>ちゅうかめん 油 三温糖 ごま油 でん粉 ごま さとう</p>	<p>米 麦 三温糖 ごま 油 こんにゃく</p>
<p>玉ねぎ しょうが きゃべつ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ 小松菜</p>	<p>にんにく パセリ しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 きゃべつ コーン パナナ</p>	<p>もやし きゃべつ にんじん 小松菜 ごぼう だいごん きよほう</p>	<p>しょうが にんじん 干しいれだけ きゃべつ だけのこ もやし 小松菜 コーン みかん缶 りんご缶</p>	<p>にんにく しょうが きゃべつ にんじん もやし 小松菜 ごぼう だいごん しめじ ねぎ</p>
<p>14日</p> 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あげだいのごまがらめ マスのしおこうじやき さいぎょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじる 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス ツナポテオムレツ やさしいスープ バナナ 	<p>17日 世界料理「インド」</p> <ul style="list-style-type: none"> てづくりこまつなナン キーマカレー オニオンセサミサラダ 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> あきのかおりごはん あげどうふのやさしいあんかけ ごもくじる みかん
	<p>大豆 牛乳 マス みそ おかか ぶた肉 生あげ わかめ</p>	<p>とり肉 牛乳 ツナ たまご</p>	<p>ヨーグルト 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆</p>	<p>油あげ 牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉</p>
	<p>米 麦 でん粉 油 三温糖 水あめ ごま こんにゃく さといも あられぶ</p>	<p>米 麦 油 さとう マヨネーズ 三温糖 じゃがいも</p>	<p>強力粉 小麦粉 さとう パター オリーブ油 油 じゃがいも ごま</p>	<p>米 もち米 油 くり 三温糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも</p>
	<p>きゃべつ もやし にんじん 小松菜 ごぼう だいごん えのき ねぎ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ えのき 小松菜 パナナ</p>	<p>小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし</p>	<p>にんじん 干しいれだけ しめじ まいだけ 玉ねぎ もやし ほくさい だいごん ねぎ 小松菜 みかん</p>
<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトトースト ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎいりごはん ほきのあまからあげ だいごんのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそじる 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくちゅうかどん はるさめサラダ ちゅうかスープ 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎいりごはん おかかじゃこふりかけ ちくぜんに とうふのすましじる みかん 	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> さげごはん こまつないりたまごやき キャベツとわかめのあえもの さつまいものみそじる
<p>ヨーグルト 牛乳 たまご 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ</p>	<p>牛乳 ホキ わかめ 油あげ みそ</p>	<p>とり肉 エビ あさり 牛乳 ハム 生あげ</p>	<p>ちりめんじゃこ おかか 牛乳 とり肉 生あげ かまぼこ とうふ</p>	<p>サケ 牛乳 ぶり肉 ひじき とうふ たまご わかめ 生あげ みそ</p>
<p>食パン さとう パター 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 ごま</p>	<p>米 麦 さとう でん粉 油 ごま油 ごま じゃがいも</p>	<p>米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま じゃがいも</p>	<p>米 麦 ごま油 三温糖 ごま 油 じゃがいも こんにゃく</p>	<p>米 麦 ごま 油 さとう 三温糖 ごま油 さつまいも</p>
<p>レモン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン りんご</p>	<p>ごぼう れんこん 小松菜 だいごん もやし にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ</p>	<p>干しいれだけ にんじん 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 もやし ほくさい えのき</p>	<p>小松菜 ごぼう にんじん だけのれんこん 干しいれだけ だいごん ねぎ みかん</p>	<p>にんじん 小松菜 きゃべつ コーン もやし 玉ねぎ ねぎ</p>
<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ホットドッグ あざりとコーンのクリームスープ しらすサラダ オレンジ 	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめそば さばのごまつけやき あげごぼうとれんこんのみそいため せんぎりやさしいのかきたまじる 	<p>30日 みんなの給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ソイミートソース スパゲッティ ココロスープ りんごかてんポンチ 	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> さんしょくどん だいがくいも なめことはくさいのみそじる 	
<p>ウインナー 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 しらす</p>	<p>とり肉 わかめ 牛乳 サバ ぶた肉 みそ たまご</p>	<p>大豆ミート 牛乳 ウインナー とり肉 とうふ 粉寒天</p>	<p>ぶた肉 大豆 たまご 牛乳 油あげ みそ わかめ</p>	
<p>無塩パン さとう 油 じゃがいも</p>	<p>米 麦 ごま油 三温糖 ごま こんにゃく でん粉 油</p>	<p>スパゲッティ 油 マヨネーズ さとう じゃがいも</p>	<p>米 麦 三温糖 でん粉 油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま</p>	
<p>きゃべつ にんじん 玉ねぎ コーン しめじ もやし 小松菜 オレンジ</p>	<p>しょうが にんじん れんこん ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ だいごん だけのこ えのき ねぎ 小松菜</p>	<p>にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 きゃべつ コーン りんご ジュース りんご缶 みかん缶</p>	<p>しょうが 小松菜 玉ねぎ にんじん だいごん ほくさい なめこ</p>	

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。