

# 10月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	生 産 者	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
				き い ろ	あ か	み ど り		
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
		主食・おかず(主菜・副菜)・デザート		エネルギーになる (糖やカ)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)	koal	g
2	水	ミルクパン・手作りソーセージ カレーチーズポテト・ミネストローネ	○	ミルクパン パン粉 さとう でんぷん 油 じゃがいも 粒麦	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき 粉チーズ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ にんにく セロリ かつお にんじん キャベツ ホールトマト	549	28.1
3	木	ゆかりごはん・ツナコーンコロッケ おひたし・かきたま汁	○	米 粒麦 白ごま じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 ツナ缶詰 かつおぶし 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	ゆかり たまねぎ ホールコーン えのきたけ キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ	633	21.8
4	金	ひじきごはん・卵焼き・みそ汁・りんご	○	米 粒麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ たまご 鶏ひき肉 みそ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にら ねぎ みずな こまつな りんご	528	22.8
7	月	ドライカレーライス・コールスローサラダ・柿	○	米 粒麦 油 小麦粉 さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ ホールコーン 柿	548	19.9
8	火	ピロシキ・豆乳スープ フルーツヨーグルト	○	ショートニングパン 油 緑豆春雨 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 生クリーム ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ かつお ホールコーン 黄桃缶 みかん缶 りんご	518	21.5
9	水	おおかチャールハン・マダイのから揚げ だご汁	○	米 粒麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま油 白玉粉	牛乳 かつおぶし しらす干し マダイ 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな ごぼう にんじん だいこん しめじ みずな	561	25.1
10	木	ごはん・さばの竜田揚げ・ごま和え・みぞれ汁	○	米 粒麦 小麦粉 でんぷん 油 さとう ねりごま すりごま	牛乳 サバ みそ 鶏肉 油揚げ わかめ	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ だいこん	562	23.3
11	金	ごはん・魚のしょうが焼き 引き菜炒り・のっぺい汁・みかん	○	米 粒麦 さとう 油 しらす干し さきといも こんにやく でんぷん	牛乳 しいら さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな みかん	524	26.5
15	火	栗ごはん・魚の塩こうじ焼き 小松菜のお浸し・月見団子汁	○	米 もち米 粒麦 栗 黒ごま 白玉粉	牛乳 アジ わかめ 油揚げ かつおぶし 豆腐 鶏肉	しょうが こまつな もやし えのきたけ にんじん かぼちゃ だいこん 干しいたけ ねぎ	525	26.4
16	水	ガーリックフランス・キャベツとりんごのサラダ カレシチュー	○	ソフトフランスパン バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 生クリーム	にんにく パセリ りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん エリンギ グリンピース	501	19.2
17	木	ごはん・豆腐ハンバーグ・野菜炒め みそ汁・みかん	○	米 粒麦 油 パン粉 さとう じゃがいも	牛乳 豚レバー 豚ひき肉 豆腐 チーズ たまご ベーコン 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ もやし ねぎ こまつな みかん	576	26
18	金	ジャージャーめん・わかさぎのから揚げ かぶとじゃがいものスープ	○	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ わかさぎ 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ かつお	510	26
21	月	とり天うどん・もやしの甘酢煮・オレンジ	○	さとう 冷凍うどん 小麦粉 油 白ごま ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな きゅうり もやし オレンジ	475	24
22	火	手作りアーモンドシュガーパン・ポトフ・ミモザサラダ	○	小麦粉 さとう バター マーガリン アーモンド 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 たまご	にんじん たまねぎ キャベツ かつお きゅうり	598	23.6
23	水	きつね丼・利休汁・梨	○	米 粒麦 さとう 油 さいとも ねりごま	牛乳 豚肉 あさり 油揚げ たまご 鶏肉 みそ	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こねぎ だいこん ごぼう えのきたけ なし	577	25.3
24	木	マーボー豆腐ごはん・中華スープ・バナナ	○	米 粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ 黒きくらげ みずな こまつな バナナ	532	21.6
25	金	小松菜チャーハン・春雨スープ・さつまいもの包み揚げ	○	米 粒麦 ごま油 緑豆はるさめ さつまいも さとう 春巻きの皮 油	牛乳 たまご 豚ひき肉 なた 鶏肉 豆腐 白いんげん豆 生クリーム	ねぎ こまつな えのきたけ 黒きくらげ みずな パイン缶	600	19.6
28	月	五目炊きおこわ・鮭の南部焼き こぶきいも・すまし汁	○	米 もち米 粒麦 油 さとう 白ごま じゃがいも 小町ふ	牛乳 鶏肉 油揚げ サケ あおのり 豆腐 わかめ	ごぼう 干しいたけ にんじん グリンピース しょうが だいこん キャベツ こまつな みずな	544	25.1
29	火	さつまいもごはん・ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮・みそ汁・オレンジ	○	米 もち米 粒麦 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油 しらす干し さとう	牛乳 ししゃも あおのり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 わかめ	切り干し大根 干しいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな オレンジ	537	20.7
30	水	昆布ごはん・魚フライ・SDGsサラダ みそ汁・みかん	○	米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 細切り昆布 ポラ ちりめんじゃこ 大豆 みそ 油揚げ わかめ	だいこん プロックリー にんじん こまつな しょうが ねぎ みずな みかん	583	25.5
31	木	バターライス・チリコンカン 野菜スープ・パンプキンケーキ	○	米 粒麦 バター 油 小麦粉 さとう	牛乳 大豆 金時豆 豚レバー 豚ひき肉 鶏肉 たまご 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン かつお キャベツ ホールコーン かぼちゃ	637	24.6

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》

月平均

553 23.6

※ 江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。このため、エネルギーが低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。