

日	曜	献立名		牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品
		主食	おかず・デザート					
3	火	きのこたっぷりスープごはん	コーンサラダ	○	【季節の献立】秋の味覚たっぷりメニュー。ようやく秋めいてきたので、口でも秋を感じましょう。	豚肉 おから	米 麦 マーガリン 砂糖 サラダ油 さつまいも 小麦粉	人参 切り玉ねぎ しめじ 舞茸 キャベツ きゅうり ホルモンフリー
4	水	豚肉の五目どん	生揚げともやしのゴマドレあえ	○	普通のみかんを、横に切り、菊の花に見えるようにしたみかん。決して品種の名前ではありません。	豚肉 生あげ 卵	米 麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 板ふ じゃがいも	干しいたけ 人参 玉ねぎ だけのこと 白菜 小松菜 もやし きゅうり ねぎ みかん
5	木	マヨネーズトースト	大豆のポークビーンズ	○	【かみかみメニュー】かみこたえのある、じゃこ、ごぼう、大豆もやしのサラダ。季節のデザートと一緒にどうぞ。	ハム 豚肉 大豆 リンゴ ヲ	食パン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉ねぎ 切り玉ねぎ 人参 グリルピーズ ごぼう 大豆もやし もやし きゅうり キャベツ 梨
6	金	くりごはん	たまご焼	○	【季節の献立】秋は、おいしいものがいっぱい。栗は定番のごはんにしました。柿は日本の秋を代表する果物です。	マス 豆腐 卵 油あげ みそ	米 もち米 栗 ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ なら もやし きゅうり 小松菜 ねぎ 柿
10	火	麦ごはん	キャベツ入りお魚メンチ	○	【地産地消メニュー】東京都八丈島のムロアジを使って揚げ物を手作り。切干大根は日本の伝統食材。	ムロアジ とり肉 油あげ みそ	米 麦 サラダ油 パン粉 ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも	豆腐 キャベツ 切干大根 干しいたけ 人参 小松菜 大根 ねぎ みかん
11	水	そばろじゃこチャーハン	ツナ春巻き	○	お米を炊いて、ごはんにしてから炒める炒飯。約100g近いご飯を、給食室で炒めます。	とり肉 じゃこ 卵 ツナ わかめ 豚肉	サラダ油 米 麦 春雨 片栗粉 ごま油 ごま	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ なら きゅうり 玉ねぎ もやし
12	木	チリビーンズドッグ	ししゃものフリッター	○	【かみかみメニュー】定番のししゃもを揚げ衣のフリッターにしました。頭からしっぽまで残さず食べよう。	豚肉 イグサ豆 大豆 ビーツ ししゃも ベーコン 牛乳 卵	無塩バター サラダ油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	切りごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのき草 エリンギ しめじ
13	金	麦ごはん パワーアップ肉みそ	じゃがいものそばろ煮	○	6年生の体育大会活躍を祈って、17日（水）を作り出す手助けをする栄養が入った肉みそです。ごはんをもりもり食べて17日（水）を補給を。	豚肉 みそ とり肉 生あげ おから いわし すり身 豆腐	米 麦 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ ねぎ なら 人参 さやいんげん 大根 小松菜 バナナ
16	月	ガーリックピラフ	お豆腐入りナゲット	○	お豆腐が入った揚げ物は、給食室の手作り。一人2個なので西葛西小学校全体で約1,600個...	ベーコン 豆腐 おから とり肉 青大豆 ハム イグサ豆 ホキ	サラダ油 マーガリン 米 麦 小麦粉 砂糖 ごま油 リボンパスタ	ごぼう 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ホルモントマト缶 エリンギ
17	火	ご飯 昆布としいたけの佃煮	凍り豆腐の石垣あげ	○	【みんなの給食～給食からSDGsを考える～】西葛西小のみんなが同じものを食べられる特別メニュー。	角切り昆布 凍り豆腐 おから 油あげ みそ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも サラダ油	干しいたけ 人参 キャベツ キャベツ もやし 小松菜 えのき草
18	水	発芽玄米ごはん	焼きハトシ	○	【郷土料理メニュー】長崎県の郷土料理、ハトシを焼きました。浦上そばろとヒカド汁も長崎県の料理です。	エビすり身 とり肉 豚肉 かまぼこ かつお角切り	米 発芽玄米 片栗粉 食パン サラダ油 砂糖 つきごぼう 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 干しいたけ もやし 小松菜 大根 きくらげ ねぎ みかん
19	木	スパゲティミートソース	じゃこサラダ	○	【みんなの給食～給食からSDGsを考える～】食材を無駄にしないために、食べやすいメニューで「さんさいべり」に挑戦!!	豚肉 じゃこ おから	揚げ油 マーガリン サラダ油 卵 砂糖 小麦粉	パプリカ 小松菜 玉ねぎ 人参 トマト缶 エリンギ ビーツ キャベツ きゅうり 切り
20	金	小松菜とつなの和かれーらいす	切干とひじきのサラダ	○	【みんなの給食～給食からSDGsを考える～】西葛西小のみんなが同じものを食べられる特別メニュー。日本の伝統食材も味わおう。	大豆 みそ ツナ ひじき 粉寒天	米 麦 サラダ油 米粉 砂糖 はちみつ	ごぼう 人参 切り玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき草 切干大根 もやし きゅうり キャベツ なら みかん缶
23	月	きび入りごはん	しいらのごぼうマヨネーズ焼き	○	【季節の献立】秋の味覚のさつまいもを、和菓子にしました。給食室の手作りですよ。	シイラ ハム 豆腐 卵 粉寒天	米 きび マヨネーズ ごま 片栗粉 さつまいも 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 小松菜
24	火	とりごぼうピラフ	レバーのニンニクあげ	○	秋のごぼうは、香りが強いのが特徴です。スープのエビ団子は、給食室で1個ずつ丸めて作りました。	とり肉 豚肉 バター えびすり身 おから	マーガリン 米 麦 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが汁 しょうが もやし 干しいたけ 玉ねぎ サラダ油
25	水	麦ごはん	豆腐のおからステーキ	○	豆腐の水を切って、粉をつけて油で揚げて焼きのように仕上げました。豆腐は外国でも有名な健康食材です。	豆腐 おから わかめ さつまいも 油あげ みそ	米 麦 片栗粉 サラダ油 つきごぼうにやく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 レンコン ホルモン 大根 ねぎ りんご
26	木	カレーライス	キャロット・レタス・ササガ	○	来年の新入生の入学時健康診断。みなさんは、早く食べて速やかに下校するのがお仕事。そんな時にカレーはぴったりですね。	豚肉 粉チーズ 生クリーム ヨーグルト	米 麦 サラダ油 マーガリン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	ごぼう しょうが 玉ねぎ 人参 グリルピーズ キャベツ きゅうり 小松菜 ホルモン バナナ 黄桃缶 みかん缶 レモン汁
27	金	しっぽくうどん	ちくわの磯辺あげ	○	【郷土料理メニュー】香川県のしっぽくうどんは、具沢山のうどん。うずまきもちちは鳴門のうず潮をイメージしてつくった。	とり肉 油あげ 豆腐 ちくわ 卵 青のり みそ しらす干し みそ こしあん	里いも 冷凍うどん ごま 小麦粉 サラダ油 砂糖 白玉粉 上新粉	大根 人参 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 プリン 切り玉ねぎ 白菜
30	月	さつまいもハニートースト	きびなごのからあげ	○	秋の味覚のさつまいもを、トーストにしました。頭も骨も丸ごと食べられるきびなごも一緒にどうぞ。	きびなご とり肉 ます 牛乳 豆乳	バター さつまいも 砂糖 はちみつ バター 小麦粉 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 揚げ油	りんご 人参 きゅうり 大根 ホルモントマト 玉ねぎ
31	火	麦ごはん	かぼちゃコロック	○	10月のジャックオランタンは、かぼちゃをくりぬいた魔よけのかざり。かぼちゃのジャックを残さず食べて魔よけに。	おから ジャガイモ おから 生揚げ みそ 豆腐	米 麦 サラダ油 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 大根 えのき草 水菜 ねぎ

今月の平均：エネルギー⇒596kcal たんぱく質⇒25.0g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

※江戸川区の栄養計算システムの更新に伴い10月から、現時点でもっとも正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値による計算となり、エネルギーが低く算出される傾向があります。給食の内容や摂取量は今までと変更はありませんので、ご承知おきください。

10月の目標 楽しい会食にしよう

- 一緒に食べる人を思いやろう
- かむ音や、食器の音をたてないように食べよう。

## みんなの給食～給食からSDGsを考える～

ようやく秋めいてきました。急に、朝晩の気温が涼しくなってきたので、体調をくずしやすくなります。

秋は、おいしいものがたくさん出回る季節なので、しっかり食べて、しっかり休養をとりましょう。



令和3年度に始まったこの取り組みも、令和5年度で3年目。今年度江戸川区は「SDGsを習慣化する1年」を目指し、SDGsを推進しています。

そこで、西葛西小学校でも習慣化できるように、17日（火）・19日（木）・20日（金）の3日間「みんなの給食」を実施します。

3日間の中で「不平等をなくす」「自然の豊かさを守る」「食材を無駄にしない」「地域の産業の発展」につながるようなメニューにしました。

身近なちょっとしたことを意識するだけでSDGsにつながります。ご家庭でも、何か習慣化できそうなことに取り組んでみてはいかがでしょうか。