

令和7年

10月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校 長 西沢 盛和
栄養士 近藤 愛恵

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	1杯たんぱく質 たんぱく質 塩分
2 木	手作りアップルシナモンロール ガーリックポテトビーンズ アーモンドサラダ ロヒケイット	○	【世界の料理：フィンランド】 今月の世界の料理はフィンランドです。フィンランドで親しまれているシナモンロールやロヒケイットを取り入れました。	豆乳 豆腐 大豆 とり肉 ます 牛乳 生クリーム	さとう 小麦粉 はちみつ 油 グラニュー糖 じゃがいも でん粉 アーモンド コーンスターチ	りんご キャベツ コーン 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	629 kcal 24.5 g 1.7 g
3 金	お赤飯 ぶりの照り焼き もやしの磯和え あらればんぺんのすまし汁 紅白ゼリー	○	【開校記念祝い献立】 10月7日は臨海小学校の誕生日です。めでたいときに食べる赤飯やお祝いカラーのデザートを取り入れました。	小豆 ぶり のり 豆腐 牛乳 あらればんぺん	米 もち米 ごま さとう でん粉 じゃがいも	生姜 人参 小松菜 もやし キャベツ 白菜 大根 えのき ねぎ アセロラジュース バイン街	561 kcal 25.2 g 1.8 g
4 土	カレーライス こまつナサラダ フルーツヨーグルト	○	土曜日の給食はカレーライスで決まり！実は給食のカレーは高学年と低学年で辛さを変えています。低学年のカレーはカレー粉を少なめに辛さを抑えています。	とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁 バイン街 黄桃缶 パナナ	626 kcal 21.4 g 1.8 g
8 水	ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	○	レバーは鉄分が豊富に含まれていて、栄養満点です。今回は特製のケチャップソースを絡めて、ピラフにもよく合う一品です。	ハム 豚レバー とり肉	マーガリン 油 米 麦 さつまいも でん粉 さとう マカロニ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン セロリ かぼちゃ 小松菜 みかん	568 kcal 22.6 g 1.9 g
9 木	わかめごはん 鶏のから揚げ さけのつけ焼き 小松菜のおかか和え 舟形きゅうり	○	【全校遠足：お弁当給食】 遠足と言えばお弁当ですが、特別に給食室手作りの給食です。人気のから揚げが2個入っています。	炊き込みわかめ とり肉 さけ かつお節	米 麦 油 でん粉 米粉 ごま	生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 コーン きゅうり	610 kcal 30.6 g 1.9 g
10 金	深川めし 千草焼き 小松菜と白菜の和え物 じゃがいものみそ汁 柿	○	深川めしは、東京都の深川発祥の料理です。江戸時代に深川の漁師がすばやく栄養をとるために考えました。あさがりがたっぷり入っています。	油揚げ あさり とり肉 たまご かつお節 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう 人参 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 白菜 きゅうり 大根 えのき 柿	569 kcal 26.3 g 2.5 g
14 火	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	○	今が旬のさつまいもを油で揚げ、甘いタレを絡めた大学芋は人気のメニューです。秋の味覚を味わいましょう。	豚肉 大豆 たまご 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう でん粉 油 さつまいも 水あめ ごま	生姜 小松菜 玉ねぎ 人参 大根 白菜 なめこ	639 kcal 24.0 g 1.9 g
15 水	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	○	ヨーグルトトーストはヨーグルト、たまご、牛乳、さとうを使った卵液にパンを漬け込んで焼きました。ほんのり優しい甘さのトーストです。	ヨーグルト 牛乳 たまご 白いんげん豆 豚肉 ツナ	無塩食パン さとう はちみつ バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	599 kcal 24.1 g 2.0 g
16 木	麦ごはん 揚げ大豆のごまがらめ さばのカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	揚げ大豆のごまがらめは、揚げた大豆に特製のタレを絡めた一品です。ごはんにも合うのでもりもり食べましょう。	大豆 さば 豚肉 みそ たまご	米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま ごま油 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 れんこん 大根 えのき だけのこ ねぎ 小松菜	581 kcal 28.0 g 1.8 g
17 金	海鮮あんかけチャーハン 春雨中華サラダ チーズ入りごま団子	○	海鮮あんかけチャーハンはいかやえび、豚肉、白菜、人参など具だくさんの一品です。もりもり食べましょう。	たまご 豚肉 えび いか 豆腐 チーズ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ 白玉粉 上新粉 ごま	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ だけのこ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	620 kcal 22.1 g 1.9 g
20 月	吹き寄せごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁 みかん	○	吹き寄せごはんには、きのこやさつまいもなど秋の味覚を使っています。秋は美味しい食べ物がたくさんあります。	油揚げ 豆腐 豚肉 とり肉	米 麦 油 さつまいも さとう でん粉 小麦粉 こんにゃく 白玉粉	人参 干し椎茸 しめじ さやいんげん 玉ねぎ もやし 白菜 大根 えのき かぼちゃ みかん	587 kcal 22.6 g 2.2 g
21 火	長崎ちゃんぽん たらの長崎天ぷら 小松菜のからし和え かんころもち	○	【郷土料理：長崎県】 今月の郷土料理は長崎県です。ちゃんぽんやかんころもちらは長崎県で親しまれている料理です。	豚肉 かまぼこ いか えび 豆乳 たら	蒸し中華麺 油 小麦粉 さとう ごま さつまいも でん粉 マーガリン	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 小松菜	566 kcal 25.5 g 2.6 g
22 水	麦ごはん さんまの松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	○	さんまは今が旬の魚です。秋の味覚を代表する魚です。給食室でじっくり煮込み、骨も食べられる国産になっています。	さんま 昆布 油揚げ とり肉 みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにゃく	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ みずな りんご	585 kcal 23.5 g 2.2 g
23 木	麦ごはん 油淋鶏 中華サラダ 春雨とわかめのスープ オレンジ	○	油淋鶏は中華料理です。揚げたとり肉にねぎを使った甘酸っぱいタレをかけた料理です。ごはんにもよく合う一品です。	とり肉 ジャコ 豆腐 わかめ	小麦粉 米 麦 でん粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく 人参 もやし きゅうり 小松菜 コーン 玉ねぎ えのき オレンジ	575 kcal 24.6 g 2.1 g
24 金	ホットドッグ ポテトサラダ たまご小松菜のスープ ぶどう	○	ホットドッグは給食室で1つ1つ丁寧に作りました。ポテトサラダやたまご小松菜のスープと一緒にもりもり食べましょう。	ウインナー 豆腐 たまご	胚芽パン マーガリン さとう 油 じゃがいも ごま	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 大根 えのき 小松菜 ぶどう	588 kcal 24.0 g 3.0 g
27 月	豆まめハヤシライス 海藻のごまドレサラダ フルーツ寒天ポンチ	○	豆まめハヤシライスは大豆、ひよこ豆、レンズ豆がたっぷり入ったハヤシライスです。栄養満点なので、もりもり食べましょう。	とり肉 大豆 ひよこ豆 茎わかめ レンズ豆 わかめ ツナ ジャコ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり コーン りんご りんごジュース バイン街 黄桃缶	629 kcal 23.4 g 1.7 g
28 火	麦ごはん わかめそぼろ ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	○	ししゃもの包み揚げは、春巻きの皮でししゃもを包んで、油で揚げました。ハリハリの食感が楽しめる一品です。	とり肉 わかめ ししゃも 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 さとう ごま 春巻きの皮 油 しらす	生姜 切干大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ 小松菜	603 kcal 27.2 g 2.4 g
29 水	こまつナごはん いかバーグ もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 りんご	○	いかバーグはいかのすり身と、とり肉で作ったハンバーグです。給食室で手作りました。いかのうま味がたっぷりのハンバーグになっています。	ツナ いか とり肉 おから 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 でん粉 さとう ごま油 ごま じゃがいも	小松菜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 大根 えのき りんご	572 kcal 27.0 g 2.7 g
30 木	栗ごはん マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	○	栗ごはんは、秋の味覚である栗が入っています。栗は茨城県や熊本県で生産量が多いです。この時期の栗は新栗と呼ばれ香り高くホクホクとした食感が楽しめます。	ます みそ かつお節 生揚げ わかめ 豚肉	米 もち米 くり さとう ごま 油 こんにゃく さといも でん粉 あられ	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ みかん	550 kcal 26.6 g 2.2 g
31 金	スパゲティナポリタン めひかりのフリッター じゃがいもとキャベツのスープ パンプキンケーキ	○	スパゲティナポリタンは人気のメニューです。デザートにはかぼちゃを使ったパンプキンケーキを取り入れました。給食室の手作りです。	ウインナー 豚肉 めひかり 豆腐 豆乳 たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 じゃがいも はちみつ 粉糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ えのき かぼちゃ	568 kcal 24.0 g 2.1 g

※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。

10月の目標 あか・き・みどりの食べものの働きを知ろう

あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
ちやにくになる たべもの	ねつやちからの もとになるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの

10月のおたのしみメニュー

2日(木) : 世界の料理・フィンランド
3日(金) : 開校記念日お祝いメニュー
9日(木) : 全校遠足・お弁当給食
21日(火) : 郷土料理・長崎県