

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杯分 - たんぱく質 塩分
5 月	お赤飯 ぶりの照り焼き もやしの磯和え あらはんぺんのすまし汁 紅白ゼリー	○	【開校記念お祝い献立】 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 寒天 あらはんぺん 牛乳	米 もち米 ごま さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん 小松菜 もやし キャベツ はくさい だいこん ねぎ アセロラジュース バイン缶	561kcal 24.9g 1.8g
6 火	わかめごはん とりのから揚げ さけのつけ焼き 小松菜のおかか和え きんぴらごぼう	○	【全校遠足：お弁当給食】 遠足と言えばお弁当！特別に給食室で手作りしたお弁当給食です。人気のから揚げが入っています。	炊き込みわかめ とり肉 さけ おかか	米 麦 油 でん粉 米粉 ごま ごま油 つきごんにやく さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜 コーン ごぼう れんこん 切干しだいこん さやいんげん	642kcal 31.2g 1.8g
8 木	吹き寄せごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ キャベツのおひたし 五目汁 みかん	○	吹き寄せごはんには、きのこやさつまいもなどの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る季節です。	油揚げ 豆腐 みそ とり肉 おかか	米 麦 油 さとう さつまいも でん粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも	にんじん 干し椎茸 しめじ さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 だいこん えのき みかん	606kcal 24.6g 2.6g
9 金	ハニートースト お豆のコーンクリームシチュー セサミサラダ パナナ	○	ハニートーストは、はちみつとグラニュー糖、マーガリンを混ぜてパンに塗り、焼き上げて作ります。1枚1枚給食室で丁寧に塗っています。	とり肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム	パン マーガリン グラニュー糖 はちみつ 油 じゃがいも パター 米粉 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり 小松菜 パナナ	588kcal 21.7g 2.5g
13 火	たまごうどん いかのごまだれがらめ にんじんともやしの一味醤油和え 小松菜蒸しパン	○	小松菜蒸しパンは江戸川区産の小松菜を使い、給食室で作りました。うどんやいか、和え物と一緒にもりもり食べましょう。	とり肉 たまご いか おかか 豆乳	うどん でん粉 油 さとう ごま ごま油 米粉 はちみつ さつまいも	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しょうが きゅうり キャベツ もやし	568kcal 26.7g 2.6g
14 水	栗ごはん ますの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のおひたし 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 みみそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ	米 もち米 生むき栗 さとう ごま 油 こんにやく さといも でん粉 あられ麩	キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう だいこん えのき ねぎ みかん	554kcal 27.1g 2.2g
15 木	ホットドッグ ポテトのガーリックソテー 玉ねぎと小松菜のスープ 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。ソテーや玉ねぎと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	胚芽パン マーガリン さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん 玉ねぎ だいこん 小松菜 ぶどう	553kcal 21.7g 3.0g
16 金	麦ごはん ホイコーロー ジャこ入り中華サラダ 春雨とじゃがいものスープ オレンジ	○	豚肉や玉ねぎ、ピーマンなどを炒めて作るホイコーローはごはんによく合う一品です。サラダやスープ、オレンジと一緒にもりもり食べましょう。	豚肉 みそ ちりめんじゃこ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でん粉 春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	557kcal 21.2g 2.5g
19 月	深川めし 千草焼き 小松菜のごま和え ちゃんこ汁 柿	○	【郷土料理：東京都】 今月の郷土料理は東京都です。みなさんが暮らす東京都で昔から親しまれてきた料理を取り入れました。	油揚げ あさり とり肉 たまご 豆腐 まだら	米 麦 油 さとう ごま	ごぼう にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 きゅうり キャベツ もやし はくさい えのき しめじ ねぎ 柿	591kcal 28.9g 2.3g
20 火	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 ツナ 豚肉 牛乳 白いんげん豆	無塩パン さとう パター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	590kcal 23.6g 1.8g
21 水	麦ごはん わかめののんにくしょうゆ炒め 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み、油で揚げました。パリパリの食感が楽しめる一品です。もりもり食べましょう。	わかめ ししゃも ハム 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 さとう 春巻きの皮 油 しらたき	にんにく 切干しだいこん もやし キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ はくさい えのき ねぎ 小松菜	595kcal 26.4g 2.4g
22 木	麻婆豆腐丼 海鮮サラダ 中華スープ オレンジ	○	麻婆豆腐丼は、豆腐がたっぷりに入った麻婆豆腐をごはんの上にのせました。麻婆豆腐とごはんは相性が抜群なのでもりもり食べましょう。	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ひしき わかめ	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジ	589kcal 23.5g 2.7g
23 金	麦ごはん 大豆のかりかり揚げ さばのカレー醤油焼き れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	さばにカレーと醤油で味をつけたさばのカレー醤油焼きは、ごはんによく合う一品です。味わって食べてみてください。	大豆 のり さば 豚肉 みそ たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごま油 つきごんにやく さとう	しょうが にんじん れんこん だいこん たけのこ ねぎ えのき 小松菜	623kcal 28.9g 1.8g
24 土	ハッシュドチキンライス こまツナサラダ じゃがいもとキャベツのスープ パナナ	○	土曜授業である今日の献立はハッシュドチキンライスです。ルーは給食室で手作りしています。もりもり食べましょう。	とり肉 レンズ豆 ツナ 豆腐	米 麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり レモン えのき パナナ	615kcal 23.0g 2.3g
26 月	麦ごはん さんまの松前煮 キャベツのごま和え 具だくさんみそ汁 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、骨も食べられる固さになっています。	さんま こんぶ とり肉 みそ 油揚げ	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく	にんにく しょうが キャベツ ごぼり もやし 小松菜 ごぼう だいこん しめじ ねぎ みずな りんご	579kcal 23.0g 1.9g
27 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 たまご 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 大豆	米 麦 さとう でん粉 油 ごま さつまいも 中ざら糖 水あめ	しょうが 小松菜 にんじん だいこん はくさい なめこ ねぎ	641kcal 24.5g 2.0g
28 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 豚肉 とり肉	バター 油 米 麦 さつまいも でん粉 さとう シェルマカロニ	玉ねぎ パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ かぼちゃ 小松菜 みかん	567kcal 22.6g 1.9g
30 金	ツナとトマトのスパゲッティ めひかりのフリッター グリーンサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	【ローリングストック給食】 今日は「ツナとトマトのスパゲッティ」です。長期保存ができる乾麺とオリーブオイル、トマト缶を使用しています。	とり肉 ツナ めひかり レンズ豆	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 米粉	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき トマトジュース トマト缶 キャベツ こまつな コーン きゅうり にんじん	555kcal 27.7g 2.3g

※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

- 5日（月）：開校記念日お祝いメニュー
- 6日（火）：全校遠足・お弁当給食
- 19日（月）：郷土料理・東京都
- 30日（金）：ローリングストック給食

