

令和6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 鳴海 安希子

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
2 水	三色丼 なめこと白菜のみそ汁 大学芋	○	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。	とり肉 大豆 たまご 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ ごま	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 大根 白菜 なめこ	627 kcal 24.3 g 2.0 g
3 木	お赤飯 ぶりの照り焼き もやしの磯和え あられはんぺんのすまし汁 紅白ゼリー	○	【開校記念お祝い献立】10/7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ケーキのデザートを取り入れました。	小豆 ぶりの豆腐 あられはんぺん 粉寒天 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 人参 小松菜 もやし キャベツ 白菜 大根 ねぎ アセロラジュース パイン缶	563 kcal 25.0 g 1.8 g
4 金	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	○	【全校選定：お弁当給食】選定と言えはお弁当ですが、特別に給食室の手作り弁当です。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 かつお節	米 麦 油 でん粉 米粉	しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 コーン きゅうり	598 kcal 30.2 g 1.9 g
8 火	小松菜ピスキューパン めひかりのフリッター ポトフ 大根サラダ	○	小松菜ピスキューパンは人気のメニューです。伊豆の山を挟んだ「コッパパン」に江戸川区産の小松菜を使ったクッキー生地を乗せて焼きました。	たまご めひかり 豚肉 ウインナー ツナ	コッパパン パター 砂糖 アーモンド粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	いちごジャム 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 大根 きゅうり	641 kcal 25.7 g 2.3 g
9 水	チキンと豆のカレーライス 海藻のごまドレッシング フルーツ3種 (りんご・バナナ・オレンジ)	○	3種類の豆が入ったカレーライスは栄養満点の一品です。デザートは贅沢に3種類のフルーツが味わえます。	とり肉 レン豆 ひよこ豆 大豆 ヨーグルト わかめ ツナ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パター ごま	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ 小松菜 もやし コーン りんご バナナ オレンジ	646 kcal 23.2 g 1.9 g
10 木	麦ごはん わかめそぼろ さばのごまつけ焼き 揚げごぼうと蓮根のみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	わかめそぼろは、わかめと鶏ひき肉を炒め、しょうゆやみりんなどで味付けをした、ごはんによく合う一品です。もりもり食べましょう。	とり肉 わかめ さば 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま こんにやく でん粉 油	しょうが 人参 れんこん ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ 大根 たけのこ えのき 小松菜	574 kcal 26.3 g 2.3 g
11 金	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	○	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 米 麦 さつまいも 油 でん粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン セロリ かぼちゃ 小松菜	563 kcal 21.9 g 2.2 g
15 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、砂糖を使った卵液にパンを漬けて焼きました。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 大豆 豚肉 ツナ	食パン 砂糖 はちみつ パター 油 じゃがいも 小麦粉	レモン汁 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 小松菜 りんご	620 kcal 26.0 g 2.7 g
16 水	麦ごはん ししゃものごま天ぷら さつまいもの天ぷら ハリハリ和え 肉豆腐	○	【お楽しみメニュー】ししゃもや蕎麦わかめ、切干大根などよく噛んで食べる食材を取り入れています。たくさん噛んで丈夫な歯や歯茎にしましょう！	ししゃも 蕎麦わかめ 豚肉 豆腐	米 麦 小麦粉 ごま さつまいも ごま油 砂糖 しらたき	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	658 kcal 26.7 g 2.1 g
17 木	海鮮あんかけチャーハン 春雨中華サラダ オレンジ寒天ポンチ	○	海鮮あんかけチャーハンはいかやエビ、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 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 オレンジジュース	570 kcal 21.7 g 2.0 g
18 金	こまツナごはん いかバーグ もやしのごま酢和え じゃが玉みそ汁 みかん	○	いかバーグはいかのすり身と鶏ひき肉で作ったハンバーグです。イカが苦手な人も食べやすくしています。	ツナ いか とり肉 かつお節 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 大根 みかん	576 kcal 27.1 g 2.7 g
21 月	手作りおいもロールパン 野菜たっぷりシチュー ツナとわかめのサラダ オレンジ	○	おいもロールパンは給食室の手作りです。調理員さんが朝早くからパン生地をこねて作りました。旬のさつまいもを使った絶品のパンです。	豆乳 豆腐 とり肉 牛乳 ツナ わかめ	さつまいも 砂糖 マーガリン 小麦粉 はちみつ 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 かぶ かぼちゃ しめじ キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	563 kcal 20.6 g 1.6 g
22 火	味噌煮込みうどん 鶏手羽先のから揚げ 煮酢あえ 鬼まんじゅう	○	【たんぱく質メニュー】清瀬臨海地区の共通メニューです。今回は愛知県の郷土料理になっています。	とり肉 かまぼこ みそ とり手羽 油揚げ 昆布	冷凍うどん 砂糖 でん粉 油 ごま こんにやく さつまいも 黒糖 小麦粉 上新粉	干し椎茸 玉ねぎ 人参 しめじ えのき ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 大根 れんこん	625 kcal 24.4 g 2.3 g
23 水	麻婆豆腐丼 春雨スープ チーズ入りごま団子	○	給食の手作りのごま団子はチーズが入っています。団子の甘味とチーズの塩味がよく合う美味しいデザートです。	豚肉 大豆 みそ 豆腐 とり肉 チーズ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 じゃがいも 白玉粉 上新粉 ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ グリンピース 小松菜	665 kcal 24.8 g 2.6 g
24 木	秋の香りごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 五目汁 みかん	○	秋の香りごはんには、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 わかめ	米 もち米 油 さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも	人参 干し椎茸 しめじ 舞茸 さつまいも 砂糖 でん粉 白菜 えのき 大根 小松菜 みかん	567 kcal 22.2 g 2.3 g
25 金	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 貝だくさんみそ汁	○	さんまは今が旬の献立です。秋の味覚を代表するもの魚です。給食室でじっくり煮込み、骨も食べられる固さにしています。	さんま 昆布 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	571 kcal 23.3 g 2.4 g
28 月	深川めし 干草焼き キャベツの一味醤油和え ちゃんこ鍋 りんご	○	【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 かつお節 たら 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 きゅうり キャベツ もやし しめじ 白菜 えのき ねぎ りんご	584 kcal 29.4 g 2.4 g
29 火	キャロットライス ミートローフ アーモンドサラダ いんげん豆のトマトスープ バナナ	○	アーモンドにはビタミンや食物繊維が多く含まれています。食感や香りがよくサラダにのりると美味しくなります。	豚肉 大豆 豆腐 とり肉 白いんげん豆	米 麦 マーガリン パン粉 油 砂糖 アーモンド さつまいも	人参 しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 きゅうり 黄パプリカ セロリ しめじ トマト缶 パナナ	589 kcal 23.7 g 1.7 g
30 水	麦ごはん 大豆とじゃこのごまがらめ 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	○	大豆とじゃこのごまがらめは、揚げた大豆とじゃこに特製のタレを絡めた一品です。ごはんにもよく合うので、もりもり食べましょう。	大豆 じゃこ マス みそ かつお節 生揚げ わかめ	米 麦 でん粉 油 三温糖 水あめ ごま こんにやく じゃがいも あられ粉	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき みかん	591 kcal 30.5 g 2.3 g
31 木	きのこことツナのトマトスパゲッティ 豆腐とキャベツのスープ パンプキンケーキ	○	【お楽しみメニュー】10/31はハロウィンです。ハロウィンと言えばかぼちゃということで、デザートにパンプキンケーキを取り入れました。	とり肉 ツナ 豆腐 豆乳 たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 粉糖	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 人参 キャベツ かぼちゃ	612 kcal 24.5 g 1.9 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



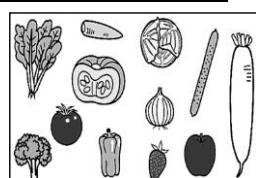
あかのなかま

ちやくにくになる たべもの



きいろのなかま

ねつやちからの もとになるたべもの



みどりのなかま

からだのちょうしを ととのえるたべもの

10月は「食品ロス削減月間」です。それにちなみ、10月8日～11日まで【もりもり給食週間】を実施します。この一週間は、好き嫌いが無い人は【毎日完食する】、苦手なものが好む人は【今日は昨日より一口多く食べる】などの目標を立ててみましょう。臨海小のみなさんが、目標に向かって頑張れるように、また、美味しく、楽しく給食を味わえるように調理員さんがいつもとは少し違う、ひと工夫を加えてくれるそうです。お楽しみにー！！