



令和6年 10月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 揚げじゃこサラダ	○	飲用牛乳、ひじき、おかか、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、しらたき、さとう、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、こまつな	570 kcal 23.5 g 17.7 g 2.0 g
3木	手作りオニオンペーコンパン 秋野菜のポトフ こまつなサラダ ぶどう	○	飲用牛乳、牛乳、ベーコン(乳卵無)、ビザチーズ、豚肉、ウィンナー(乳卵無)、ツナ	強力粉、さとう、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、はくさい、こまつな、にんにく、キャベツ、レモン、巨峰	620 kcal 25.5 g 28.8 g 3.0 g
4金	ゆかりごはん 手作りさつまあげ おかか和え さつま汁	○	飲用牛乳、たらすり身、木綿豆腐、青大豆、おかか、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、サラダ油、こんにやく、さといも	ゆかり、ごぼう、にんじん、ねぎ、玉葱、しょうが、はくさい、きゅうり、レモン、だいこん、葉ねぎ	571 kcal 26.4 g 21.0 g 2.2 g
7月	お花畑のチキンライス 小松菜と豆腐のスープ れんこんチップサラダ パナナ	○	飲用牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、木綿豆腐、ひじき	精白米、粒麦、バター、サラダ油、でん粉、三温糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、ねぎ、こまつな、れんこん、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン、バナナ	566 kcal 21.0 g 18.7 g 2.3 g
8火	アーモンドトースト かぼちゃのクリーム煮 大豆とツナのサラダ りんご	○	飲用牛乳、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、ツナ、大豆	食パン、バター、サラダ油、さとう、アーモンド、グラニュー糖、小麦粉、ごま油、白すりごま	にんじん、玉葱、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、こまつな、りんご	608 kcal 20.9 g 32.3 g 2.1 g
9水	麦ごはん 小松菜と鮭のふりかけ ひじきの卵焼き 野菜と竹輪のあえもの ごま汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、鮭フレーク、鶏ひき肉、ひじき、たまご、焼き竹輪(卵無)、おかか、木綿豆腐、白みそ、わかめ	精白米、押麦、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、ねりごま、白すりごま	こまつな、にんじん、玉葱、切干しだいこん、ねぎ、はくさい、きゅうり、だいこん、キャベツ	547 kcal 26.8 g 19.2 g 2.5 g
10木	きのこピラフ レバーのマリアナソース にんじんのポタージュ ブルーベリーポンチ	○	飲用牛乳、鶏肉、豚レバー、ベーコン(乳卵無)、レンズまめ、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、粉寒天	精白米、粒麦、マーガリン(乳無)、サラダ油、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、玉葱、エリンギ、パセリ、生しいたけ、ぶなしめじ、しょうが、クリームコーン、ぶどうジュース、ブルーベリージャム、りんごジュース	646 kcal 24.5 g 20.8 g 2.1 g
11金	ごはん さばのカレー揚げ 小松菜のおろしあえ いも煮 ラ・フランス寒天	○	飲用牛乳、さば、豚肉、粉寒天	精白米、でん粉、油、さといも、こんにやく、三温糖、グラニュー糖	しょうが、キャベツ、えのきたけ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、ラ・フランス缶	612 kcal 24.9 g 22.2 g 1.7 g
15火	けんちんうどん 焼きししゃも ツナと枝豆のごま和え みたらし団子	○	飲用牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも、ツナ、絹ごし豆腐	冷凍うどん、サラダ油、さといも、白すりごま、三温糖、ごま油、白玉粉、上新粉、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし、えだまめ	566 kcal 29.0 g 19.8 g 2.7 g
16水	中華丼 大豆といりこのポリポリ揚げ わかめスープ	○	飲用牛乳、豚肉、えび、イカ、かたくちいわし、大豆、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、アーモンド、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、こまつな、ねぎ	565 kcal 27.5 g 19.0 g 2.2 g
17木	カレーライス 一口カツ フレンチサラダ 秋のフルーツミックス	○	飲用牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、粒麦、じゃがいも、サラダ油、マーガリン(乳無)、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉(乳卵無)、乾パン粉(乳卵無)、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご、柿、りんごジュース	692 kcal 22.6 g 25.5 g 1.7 g
18金	さつまいもいりそぼろごはん さわらのみそだれ焼き 磯香和え かきたま汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、さわら、白みそ、きざみのり、木綿豆腐、たまご	精白米、サラダ油、さつまいも、三温糖、でん粉	しょうが、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな、玉葱、ねぎ	569 kcal 28.5 g 18.2 g 2.5 g
21月	マーボー丼 こんにやくサラダ カルピス寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、こんにやく、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	612 kcal 23.1 g 18.2 g 2.0 g
22火	秋の香りごはん 赤魚の塩焼 じゃこいりおひたし あんかけ汁	○	飲用牛乳、油揚げ、赤魚、白みそ、ちりめんじゃこ、豚肉	精白米、粒麦、三温糖、むき栗、じゃがいも、こんにやく、でん粉、あられ麩	生しいたけ、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、こまつな、ねぎ	556 kcal 26.0 g 17.3 g 2.4 g
23水	ごはん エコふりかけ 小松菜コロッケ おひたし だいこんのみそ汁	○	飲用牛乳、粉かつお、あおのり、大豆ミート、おかか、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、大豆、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉(乳卵無)、乾パン粉(乳卵無)、ごま油	玉葱、こまつな、キャベツ、ホールコーン、にんじん、だいこん	642 kcal 23.9 g 23.9 g 2.4 g
24木	こぎつねごはん 白身魚のさざれ焼き 小松菜のごまあえ じゃがいもと麩のみそ汁 柿	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、ホキ、大豆、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵無)、乾パン粉(乳卵無)、生パン粉(乳卵無)、白すりごま、白ごま、じゃがいも、あられ麩	にんじん、キャベツ、こまつな、はくさい、ねぎ、柿	582 kcal 29.6 g 19.8 g 2.5 g
25金	スイートポテトパン ポークシチュー ひよこ豆サラダ みかん	○	飲用牛乳、牛乳、豚肉、ツナ、ひよこまめ	食パン、さつまいも、三温糖、マーガリン(乳無)、黒ごま、サラダ油、じゃがいも、中ざら糖、小麦粉、オリーブ油、さとう	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、エリンギ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、こまつな、みかん	611 kcal 21.1 g 23.9 g 2.1 g
28月	カレーピラフ わかさぎのフライ アップルサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳、鶏こま、わかさぎ	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉(乳卵無)、乾パン粉(乳卵無)、さとう、マカロニ(乳卵無)	にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご、こまつな	558 kcal 21.6 g 19.5 g 2.3 g
29火	ごはん 千草焼き れんこんのきんぴら 豚汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、豚ひき肉、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、こんにやく、ごま油、白ごま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	569 kcal 27.0 g 21.7 g 2.2 g
30水	ピビンバ 春雨スープ ファチェ(韓国風フルーツポンチ)	○	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、緑豆はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、大豆もやし、こまつな、玉葱、えのきたけ、ねぎ、アセロラジュース、梨、黄桃缶、パイナップル	610 kcal 24.8 g 19.8 g 2.2 g
31木	スパゲティミートソース きのこのスープ パンプキンチーズケーキ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ベーコン(乳卵無)、クリームチーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ(乳卵無)、オリーブ油、サラダ油、三温糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、はちみつ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶、えのきたけ、エリンギ、生しいたけ、こまつな、レモン、かぼちゃ	650 kcal 23.9 g 29.4 g 2.6 g

