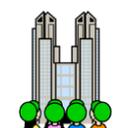




10月献立表



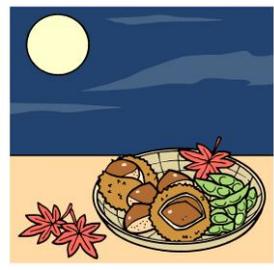
令和6年10月
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金	土	
献立	1日	2日 635kcal	3日 591kcal	4日 576kcal	5日 637kcal	スポーツフェスティバル	
献立	6年生が家庭科の時間に給食の献立作りに取り組みました。栄養のバランス、旬の食材、小松菜、衛生面、彩りなどを考えて作りました。10月の給食に6年生の献立が登場しますので、楽しみにしてください。	マーボーやきそば (マーボー豆腐・ちゅうかめん) ちゅうかふうコーンスープ・ぎゅうにゅうこまつなむしパン (レーズン)	わかめごはん・ぎゅうにゅうこまつなとびうおのさつまあげ うめじサラダ・みかん 6ねんせいのこんだて	カツどん (ごはん・チキンカツ・たまごとじ) いとかんてんのさわやかあえりんご・ぎゅうにゅう	こまつなカレーライス ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう フルーツポンチ (しらたま・ナタデココ)	こまつなカレーライス ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう フルーツポンチ (しらたま・ナタデココ)	こまつなカレーライス ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう フルーツポンチ (しらたま・ナタデココ)
食品	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	
献立	7日	8日 558kcal	9日 600kcal	10日 685kcal	11日 596kcal	12日 558kcal	
献立	スポーツフェスティバル 振替休日	すきやきどんぐりごはん・ぎゅうにゅうこまつなのりあえ フルーツもりあわせ (かき・ぶどう)	きびごはん とりにくのからあげ ながいもこまつなのあえもの とんじる・りんご・ぎゅうにゅう	ピラフ・ぎゅうにゅうレバー・じゃがいものマリアナソース キャロットポタージュ ブルーベリーポンチ 10/10はめのあいごデー	ごはん・わかめジュージュー あげだし豆腐のこあんかけ やさいのりのあえもの たまごいりみそする・ぎゅうにゅう	もちおぎごはん イカのこうみそやき ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがもちみそする・ぎゅうにゅう	
食品	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	
献立	14日	15日 593kcal	16日 585kcal	17日 570kcal	18日 558kcal	19日 574kcal	
献立	スポーツの日	くりりりたきこみごはん あかうおのりやき ながいもいりおひたし・さといものみそする おつきみみたらしだんご・ぎゅうにゅう	じゃこチャーハン おぼけのてんぷら (さつまいも) なめことたまごのスープ パンパンジーサラダ	コッペパン あきのクリームグラタン ブロッコリーコーンサラダ なし・ぎゅうにゅう	もちおぎごはん イカのこうみそやき ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがもちみそする・ぎゅうにゅう	しゃけのたきこみごはん きりぼしだいこんいりたまごやき かぶのマヨネーズあえ・ぎゅうにゅうこまつなのいなかじる・なし	
食品	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	
献立	21日 553kcal	22日 597kcal	23日 647kcal	24日 612kcal	25日 574kcal	26日 636kcal	
献立	ごはん・エコふりかけ やさいジュース・みそけんちん ころや豆腐のにくづめあげ こまつなとツナのあえもの	しらすごはん・ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき きんぴらごぼう わかめのみそする・みかん	てづくりかぼちゃパン とりにゅうのクラムチャウダー キャベツベーコンソテー ぎゅうにゅう	ごはん・ぎゅうにゅう ひじきのふりかけ こまきあげ・いもにじる こまつなごまあえ	しゃけのたきこみごはん きりぼしだいこんいりたまごやき かぶのマヨネーズあえ・ぎゅうにゅうこまつなのいなかじる・なし	かしわめし ひじきのげんきコロッケ こまつなわかめのおひたし がめに・ぎゅうにゅう	
食品	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	
献立	28日 636kcal	29日 610kcal	30日 597kcal	31日 663kcal	11月1日 636kcal	11月2日 636kcal	
献立	かしわめし ひじきのげんきコロッケ こまつなわかめのおひたし がめに・ぎゅうにゅう	ちゅうかどんぐりごはん・ぎゅうにゅう ししゃものごまつつけやき きりぼしだいこんいりちゅうかサラダ	ハムコーンピラフ ミネストローネスープ パンプキンチーズケーキ ぎゅうにゅう	ごはん・ぎゅうにゅう ぶりのおろししょうゆあげ こまつなのなめたけあえ ごまみそこんさいじる・かき	ごはん・ぎゅうにゅう ぶりのおろししょうゆあげ こまつなのなめたけあえ ごまみそこんさいじる・かき	かしわめし ひじきのげんきコロッケ こまつなわかめのおひたし がめに・ぎゅうにゅう	
食品	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	

コックさんマーク。調理師さんががんばってくれた手作りメニューの日にしています。

ぼくはリッパー。よくかんでほしい献立の日にぼくがついています。

ぼくは、こまつなくん。えどがわくどくさんこまつな江戸川区特産の小松菜をたっぷり使ったメニューについているよ!



※食材は旬の物を使います。都合により、献立・食材を変更する場合があります。

