



10月のこんだて表

令和6年9月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅしょく	おかず	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 ビタミン ミネラル (g)	ひとくちメモ
2 水	きなこあげパン 	にくだんごまつなのちゅうかクリームに はるさめじゃこサラダ みかん	きなこ、ぎゅうにゅう、 とりくに、だいず、 とうふ、とうにゅう、 ちりめんじゃこ	ねりパン、 だいずあぶら、 さとう、てんぷん、 じゃがいも、 りょくとうはるさめ、 ごまあぶら	しょうが、ねぎ、 たまねぎ、はくさい、 こまつな、にんじん、 きゅうり、もやし、 キャベツ、みかん	596 26.1 27.3 2.3	揚げパンにきなこ砂糖をまぶした「きなこ揚げパン」を作ります。甘くて美味しいですよ。
3 木	さんしょくどん 	だいかくいも なめことはくさいのみそしる	ぶたにく、だいず、 たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 てんぷん、 サラダあぶら、 さつまいも、 だいずあぶら、 みずあめ、ごま	しょうが、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、 なめこ	633 24.0 20.1 1.9	ひき肉とたまご、小松菜を使った色とりどりの「三色丼」を作ります。
4 金	さけのホワイトソースパグティ 	ごまドレサラダ キャベツスープ バナナ	サケ、ぎゅうにゅう、 こなチーズ	スパゲティ、 オリブあぶら、 サラダあぶら、 ごまごき、さとう、 ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 こまつな、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 バナナ	564 23.1 24.1 2.3	「鮭」を使ったホワイトソースがクリームで、スパゲティからで美味しいですよ。
7 月	あきのかおりごはん 	あげどうふのやさしいあんかけ ごめくしる みかん	あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく	こめ、もちごめ、 サラダあぶら、くり、 さとう、てんぷん、 ごまごき、 だいずあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、 ぶなしめじ、またけ、 さやいんげん、 たまねぎ、もやし、 はくさい、だいこん、 ねぎ、こまつな、みかん	573 23.0 20.3 2.2	しめじや、またけ、栗など秋の味覚がたくさん入った混ぜごはんです。
8 火	おせきはん 	ぎんひらすのてりやき キャベツのごまずあえ こうはくはんぺんしる まっちゃむしパン	あずき、ぎゅうにゅう、 シルバー、わかめ、 あらははんぺん、 とうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、 てんぷん、さとう、 ごまごき	しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、 にんじん、だいこん、ねぎ	581 24.9 15.4 2.5	～開校記念献立～ 明日は、篠崎第五小学校のお誕生日です！お祝い給食を食べてみんなで祝いましょう！
10 木	ごはん 	イカのカントあげ はくさいのなめたけあえ いなかじる かき	ぎゅうにゅう、イカ、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、てんぷん、 ごまごき、 だいずあぶら、 さとう、ごま、 ごまあぶら、さといも	こまつな、もやし、 はくさい、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 だいこん、かき	567 23.8 17.4 2.2	イカを油で揚げ、甘辛いタレにからめました。ごはんとの相性バツグンです。
11 金	あきやさいカレーライス 	チョップドサラダ りんごかんてんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、 ツナ、こなかんてん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 さつまいも、さとう、 ごまごき	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、 りんごジュース、 みかんかん	637 21.7 17.1 1.8	いつものカレーライスに、秋野菜の「さつまいも」が入っています。
15 火	かいせんしおやきそば 	あげだいずとおおりのこふきいも ちゅうかコーンスープ	ぶたにく、イカ、エビ、 あさり、ぎゅうにゅう、 だいず、あおりのり、 とりにく、とうふ、 たまご	ちゅうかめん、 サラダあぶら、 ごまあぶら、 てんぷん、 だいずあぶら、 じゃがいも、ごま	ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、 クリームコーン、 ホールコーン	562 30.0 22.2 2.6	「海鮮塩焼きそば」には、イカやエビ、あさりなどたくさんのお魚介類が入っています。
16 水	ガーリックチーストースト 	とりにくとやさしいトマトに ツナサラダ バナナ	ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、 とりにく、ツナ	しよくパン、バター、 オリブあぶら、 じゃがいも、 サラダあぶら、 ごまごき、さとう	にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、あかパパリカ、 もやし、ホールコーン	596 25.5 25.5 2.7	にんにくとオリブ油、バター、チーズがマッチしたトーストです。
17 木	ごはん 	さんまのまつえに カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ ぐくさんみそしる りんご	ぎゅうにゅう、さんま、 かき、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 ぐくさんみそしる りんご	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 こんにゃく	にんにく、しょうが、 キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ、 みずな、りんご	586 23.6 22.0 2.2	秋が旬の「さんま」を使いました。給食室でじっくり煮たので、味が染みて美味しいですよ。
18 金	さつまいもピラフ 	レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	とりにく、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー	バター、サラダあぶら、 こめ、むぎ、さつまいも、 てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 シュレマカロニ	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、 セロリー、かぼちゃ、 こまつな、みかん	574 22.6 17.8 1.8	「コールスロー」とは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。
21 月	あげだいずのごまからめ 	マスのしおやきさきさきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいしる ぶどう	だいず、ぎゅうにゅう、 マス、みそ、おから、 とりにく、なまあげ、 わかめ	こめ、むぎ、てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 みずあめ、ごま、 サラダあぶら、 こんにゃく、さといも、 あられい	キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、ぶどう	587 29.2 17.8 2.0	「のっぺい汁」は、里芋や根菜などがたくさん入った汁物で、全国的に親しまれている郷土料理です。
22 火	シーフードパエリア 	トルティーヤ にんじんのレモンドレッシングサラダ ABCスープ	イカ、あさり、エビ、 とりにく、ぎゅうにゅう、 ベーコン、たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 サラダあぶら、さとう、 アルファベットマカロニ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、 マッシュルーム、 あかパパリカ、 さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、	589 26.4 23.2 2.6	世界の料理～スペイン～ 「パエリア」は、バレンシア地方発祥の料理で、お米と野菜・魚介類・肉などをスープで炊いたお米料理です。
23 水	ごはん 	ししゃものごまてんぷら さつまいものてんぷら ハリハリあえ にくどうふ	ぎゅうにゅう、ししゃも、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、ごまごき、 ごま、だいずあぶら、 さつまいも、 ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、しらたき、 こまつな	きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、 こまつな	658 26.4 22.4 2.0	「ハリハリ和え」の「ハリハリ」とは、「切干大根」のことです。よく噛んで食べましょう。
24 木	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、 ぎゅうにゅう、たまご、 しろいんげんまめ、 ぶたにく、ツナ	しよくパン、さとう、 バター、サラダあぶら、 じゃがいも、ごまごき、 ごま	レモンじり、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 ホールコーン、りんご	597 24.5 23.8 2.0	ヨーグルトや、牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせ、食パンを漬けてオープンで焼きました。
25 金	ごはん わかめそば 	さばのごまつけやき あげごぼうとれんこんのみそいため せんぎりやさしいのかきたまじる	とりにく、わかめ、 ぎゅうにゅう、サバ、 みそ、たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま、つきこんにゃく、 てんぷん、 だいずあぶら	しょうが、しょうが、 にんじん、れんこん、 ごぼう、あかパパリカ、 きパパリカ、だいこん、 たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	575 26.3 21.4 2.3	わかめとひき肉を炒めて、しょうゆなどの調味料で味つけたふりかけです。
28 月	マーボーどうふどん 	もやしとチンゲンサイのスープ とうにゅうあんにとんどうふ	ぶたにく、とうふ、 ぎゅうにゅう、とりにく、 こなかんてん、 とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、てんぷん	しょうが、にんにく、 たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、にら、にんじん、 たまねぎ、もやし、ねぎ、 チンゲンサイ、 みかんかん	580 23.4 17.8 1.8	豆乳を使った杏豆腐を作ります。栄養満点で美味しいですよ。
29 火	ごはん 	まめあじのなんばんづけ こまつなとえのきのごまあえ けんちんしる かき	ぎゅうにゅう、 まめあじ、ツナ、 とうふ	こめ、むぎ、ごまごき、 てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 さといも	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、こまつな、 キャベツ、もやし、 えのきたけ、だいこん、 ごぼう、ねぎ、かき	568 21.3 18.7 1.6	あじの幼魚である「豆あじ」を使った、南蛮漬けを作ります。
30 水	チキンタツバーガー 	かいそうとごぼうのサラダ ミネストローネ オレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう、 わかめ、くわわかめ、 ツナ、ベーコン、 しろいんげんまめ	まるパン、てんぷん、 バター、サラダあぶら、 じゃがいも、ごまごき、 ごまあぶら、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、 キャベツ、ごぼう、 こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、 オレンジ	584 24.6 25.1 2.6	「ミネストローネ」は、イタリアの代表的な家庭料理で、日本でいうみそ汁のような料理です。
31 水	ふかがわめし 	ボラのカラーあげ こまつなのあえもの とりだんごのおおちゃんこじる	あさり、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、ぼら、 こなかつお、とりにく、 とうふ	こめ、むぎ、さとう、 てんぷん、ごまごき、 だいずあぶら、ごま	しょうが、にんじん、 ねぎ、ほししいたけ、 こまつな、もやし、 キャベツ、にんにく、 はくさい、にら	573 29.3 17.9 1.9	郷土料理～東京都～ 「深川めし」は、あせりをたくさん使った混ぜごはんです。