



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 糖質 脂質 (kcal)	ひとくちメモ
2 水	きなこあげパン 	にくだんごこ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、りょくとほうはるさめ、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、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 	あげとうふのやさいあんかけ 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、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、まいたけ、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、まいたけ、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	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、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	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、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 	とりにくとやさいのトマトに 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、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、とりにく、みそ	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、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、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	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 	さばのごまつつけやき 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、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	チキンタツパバーガー 	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、だいずあぶら、サラダあぶら、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、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。