

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
10/4は「104」でいわしの日								
2木	わかめごはん	○	いわしのパン粉やき 大根サラダ かきたま汁 	たきこみわかめ いわし こなチーズ ★ツナ ★おおか とうふ ★たまご	米 麦 ★パン粉 マヨネーズ (卵不使用) 油 さとう ごま油 ★すりごま	パセリ バジル にんじん だいこん こまつな えのき たまねぎ キャベツ	塩 こしょう ワイン カレー粉 酢 からし しょうゆ だしーかつお節	594 kcal 27.5 g 2.1 g
給食で日本の味めぐり!								
3金	ごはん 郷土料理(岐阜県)	○	鶏ちゃん すったて汁 みかん	とり肉 赤みそ 大豆 ぶた肉 豆乳	米 麦 油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ごぼう だいこん きくらげ こまつな ねぎ みかん	酒 塩 しょうゆ だしーかつお節 昆布	579 kcal 26.9 g 2.4 g
10/6は十五夜								
6月	くりおこわ 行事食(十五夜)	○	生あげとじゃがいものそぼろあん お月見だんご汁 	とりひき肉 生あげ わかめ とうふ	米 もち米 油 ★生むぎぐり 三温糖 じゃがいも でん粉 白玉粉 上新粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん えのき はくさい かぼちゃ	塩 酒 しょうゆ みりん だしーかつお節	555 kcal 22.4 g 2.2 g
7火	手作りりんごジャムサンド	○	ホキとじゃがいもの フロバンス風ソース ABCスープ 	ホキ ベーコン 大豆	★食パン さとう 油 コーンスターチ でん粉 じゃがいも オリーブ油 ★7ル7パ ヲマカロニ	りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 しめじ にんじん キャベツ パジル	こしょう 白ワイン 塩 しょうゆ ケチャップ だしーとりがら	549 kcal 25.1 g 2.5 g
8水	ごはん かみかみ献立	○	ししゃものカレースティックあげ れんこんのきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 	★ししゃも 赤みそ 白みそ	米 麦 油 ごま油 ★はるまきの皮 ごま油 しらたき さとう じゃがいも	れんこん にんじん ごぼう たまねぎ えのき ねぎ	酒 カレー粉 みりん しょうゆ ケチャップ だしーさば節	644 kcal 26.0 g 1.8 g
9木	五目チャーハン たんじょうび給食	○	中華風あんかけたまごやき ワンタン中華スープ	ぶた肉 ★なると とうふ ★たまご ベーコン わかめ	油 米 ごま油 三温糖 でん粉 はるさめ じゃがいも ★ワンタンの皮	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな もやし	塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ ケチャップ だしーとりがら	538 kcal 23.3 g 2.6 g
10/10は「目の愛護デー」								
10金	スパゲティ ミートソース 目の愛護デーにちなんだ献立	○	かぼちゃのサラダ ブルーベリーヨーグルト 	ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆 レンズまめ ★ツナ ヨーグルト	★スパゲッティ 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり かぼちゃ バナナ ブルーベリー ブルーベリージャム	塩 赤ワイン ツマ ケチャップ 酢 ウスターソース こしょう チリパウダー	625 kcal 27.3 g 2.4 g
14火	ごはん	○	イカとポテトのチリソース 中華風たまごスープ みかん	イカ とうふ ★たまご	米 麦 でん粉 じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ こねぎ クリーム ホルモン みかん	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パブリカ粉 こしょう だしーとりがら	584 kcal 23.3 g 2.0 g
15水	ごはん わかめのジュージュ	○	手作りさつまあげ きゃべつの塩こんぶ和え ぶた肉と小松菜の豆乳ごまみそ汁	わかめ ★おおか 豆乳 油あげ ★たらすり身 しおこんぶ とうふ ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 油 ★白ごま でん粉 さつまいも ★ねりごま ★すりごま	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし しめじ こまつな	しょうゆ 塩 酒 みりん だしー煮干し	606 kcal 26.3 g 2.1 g
16木	ごはん	○	秋さけのごまみそやき 小松菜のあえもの けんちん汁 	秋さけ 西京みそ 油あげ 生あげ	米 麦 ★すりごま ★白ごま さとう ごま油 こんにやく	こまつな にんじん もやし えのき ごぼう だいこん	酒 みりん しょうゆ 塩 だしーかつお節	551 kcal 26.7 g 1.7 g
小岩ベーカリー								
17金	手作りフォカッチャ	○	秋のシチュー 小松菜とコーンのガーリックソテー なし	ぶた肉 レンズまめ 牛乳 豆乳 生クリーム ベーコン	★強力粉 さとう 油 オリーブ油 米粉 バター さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ はくさい にんにく エリンギ ホールコーン こまつな なし	パン酵母 塩 こしょう だしーとりがら	576 kcal 22.7 g 1.8 g
18土	エコそぼろ丼	○	かぼちゃのもの 江戸川区産小松菜のみそ汁	とりひき肉 大豆 おから 白みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん えのき こまつな	酒 しょうゆ みりん だしーかつお節	571 kcal 23.3 g 2.2 g
給食で世界の味めぐり!								
21火	ブブル・アヤム (とり肉のお粥) 世界の料理(インドネシア)	○	チキンサテ(ごまソース) じゃがいものカレーサラダ バナナ 	とり肉	米 ★強力粉 油 黒さとう ★ねりごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが こねぎ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり バナナ	塩 酒 しょうゆ 酢 みりん ケチャップ 粉 こしょう からし だしーとりがら	549 kcal 26.4 g 2.0 g
22水	カラフルとり丼	○	もやしと油あげのみそ汁 やきいも 	とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ しょうが ホールコーン えだまめ 赤パブリカ もやし こまつな	塩 酒 しょうゆ コチュジャン だしーさば節	636 kcal 23.7 g 2.0 g
23木	ごはん	○	あげだしとうふ こんにやくのいりに たまごのふわふわ汁	とうふ ぶたひき肉 大豆 油あげ ★たまご	米 麦 ★小麦粉 でん粉 油 三温糖 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ えのき ねぎ みつば	酒 しょうゆ みりん 一味とうがらし 塩 こしょう だしーかつお節	645 kcal 28.5 g 1.7 g
24金	しょうゆラーメン	○	豆あじのからあげ 野菜チップのバリバリサラダ	ぶた肉 ★なると わかめ まめあじ	★中華めん 油 ラード 上新粉 でん粉 さつまいも	もやし ねぎ ほうれんそう しょうが かぼちゃ れんこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	みりん しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 だしーとりがら 煮干し	549 kcal 25.6 g 2.4 g
27月	新米ごはん	○	さばのみそに 小松菜のごまおかか和え 沢煮椀(さわにわん)	サバ 赤みそ 大豆 ★おおか ぶた肉 油あげ	米 三温糖 油 ★すりごま	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ だいこん はねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう だしーかつお節	573 kcal 28.4 g 1.8 g
28火	新米ごはん	○	レバーといかの中華いため わかめとたまごのスープ みかん 	ぶたレバー ★イカ ★なると ★たまご わかめ	米 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら もやし はくさい みかん	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーとりがら	597 kcal 26.7 g 2.5 g
29水	新米ごはん	○	すきやき風にこみ いそべ和え かき 	ぶた肉 とうふ のり	米 油 しらたき 三温糖	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん えのき はくさい ねぎ きょうな こまつな もやし かき	しょうゆ 塩 みりん	549 kcal 23.0 g 1.7 g
30木	手作りナン	○	バターチキンカレー むらさきキャベツのサラダ りんご(トキ) 	とり肉 ヨーグルト レンズまめ 生クリーム ★ツナ	★強力粉 はちみつ 油 オリーブ油 ★小麦粉 バター 三温糖 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ かぼちゃ ホールコーン りんご(トキ)	パン酵母 カレー粉 クミンツ 粉 粉 ケチャップ 中濃ソース こしょう パブリカ粉 ガラムマサラ だしーとりがら	580 kcal 21.7 g 2.4 g

今月の平均栄養価 エネルギー:583kcal たんぱく質:25.2g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 食べ物の働きを考えて食べよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。