10月　給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校　長　　佐々木恵子
栄養士　　齋藤　沙菜

日／曜	牛乳など	こんだてめい 主食	おかず デザートなど	おもな ざいりょう あか（血や筋肉や骨のもとになる）	きいろ（熱や力のもとになる）	みどり（体の調子をととのえる）	もりつけ 深皿	ブルー(小)	ピンク(大)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
1火	都民の日										
2 水		**カレーピラフ きのこソースかけ**	ポテトとツナのサラダ くだもの（なし）	★飲用牛乳,鶏こま,白いんげん豆,★牛乳･調理用,豆乳,★生クリーム,まぐろ缶詰	精白米,粒麦,油,★バター,小麦粉,じゃがいも,さとう	玉葱,にんじん,エリンギ,ほんしめじ,マッシュルーム,パセリ,きゅうり,キャベツ,レモン,梨	ライスルゥ	くだもの	サラダ	646 kcal 28.0 g 20.5 g 3.0 g	エリンギ、しめじ、マッシュルームを入れてホワイトソースを作り、カレーピラフにかけて味わいます。
3 木		むぎごはん **だいこん葉のふりかけ** **【SDGsみんなの給食】** こまつなのおかかマヨあえ ぶたにくとだいこんのピリからみそしる	**ポテトだいずのチリソース**	★飲用牛乳,粉かつお,油揚げ,ポテト,豚こま,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,ごま油,三温糖,ごま,でん粉,米粉,油,マヨネーズ（卵無）	だいこん葉,しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,はくさい(キムチ漬け),ねぎ	さかなあえもの	ごはんふりかけ	みそしる	582 kcal 25.0 g 23.5 g 2.2 g	「みんなの給食」について、詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。
4 金		ビビンバ	わかめとじゃがいものスープ あんにんどうふ	★飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,鶏こま,木綿豆腐,冷凍わかめ,粉寒天,★牛乳･調理用	精白米,粒麦,さとう,油,三温糖,じゃがいも,白ごま	にんにく,しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ねぎ,★パイン缶,★もも缶,みかん缶	ごはんぐ	フルーツ	スープ	591 kcal 23.8 g 17.8 g 1.7 g	
7 月		**てづくりツナマヨパン**	あおのりポテトビーンズ ミネストローネ	★飲用牛乳,豆乳,★たまご,ハム,まぐろ缶詰,大豆,あおのり,ベーコン,豚こま,ひよこ豆,★粉	強力粉,さとう,オリーブ油,小麦粉,★マヨネーズ(全卵型）,油,でん粉,じゃがいも,シェルマカロニ	ホールコーン,レモン,パセリ,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,トマト缶詰	パン	ポテト	スープ	597 kcal 23.3 g 17.0 g 2.1 g	東小岩の調理室で小麦粉から手作りのパンを作ります。仕上がりは、とてもフワフワで絶品です。
8 火		つけめんや「東」 ごもくうどん	かきあげ れんこんのごまネーズサラダ	★飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,★たまご,さくらえび,イカ,ハム	さとう,冷凍うどん,小麦粉,米粉,さつまいも,揚げ油,ごま,油,マヨネーズ（卵無）	ごぼう,にんじん,玉葱,干し椎茸,えのきたけ,たけのこ,ねぎ,こまつな,糸みつば,れんこん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	めんかきあげ	サラダ	つけ汁	622 kcal 24.5 g 22.7 g 2.5 g	
9 水		おやこどん	かぶとわかめのみそしる くだもの（りんご）	★飲用牛乳,鶏こま,★たまご,きざみのり,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	精白米,粒麦,油,つきこんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,玉葱,かぶ,ほんしめじ,ねぎ,★りんご	ごはんぐ	くだもの	みそしる	689 kcal 24.6 g 23.6 g 2.3 g	
10 木		メキシカンライス	秋風ポトフ **ブルーベリーケーキ**	★飲用牛乳,ベーコン,豚ひき肉,豚こま,★たまご,★牛乳･調理用	油,精白米,粒麦,さつまいも,小麦粉,さとう,★バター	玉葱,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,セロリー,ぶなしめじ,だいこん,キャベツ,パセリ,ブルーベリー,ブルーベリー(ジャム)	ライス	ケーキ	ポトフ	610 kcal 23.5 g 24.0 g 2.2 g	１０月１０日は、目の愛護デーです。目の健康によいとされるブルーベリー（アントシアニン）を使ってケーキを作ります。
11 金		**くりごはん**	さばのにんにくみそやき こまつなとひじきのあえもの けんちんじる	★飲用牛乳,サバ,赤みそ,油揚げ,鶏こま,木綿豆腐,かまぼこ（卵無）	精白米,もち米,★生むき栗,さとう,ごま,ごま油,板こんにゃく,さといも	にんにく,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	さかなあえもの	ごはん	しるもの	591 kcal 25.0 g 18.8 g 2.5 g	今年の十三夜は１０月１５日です。栗が収穫時期なので「栗名月」とも呼ばれます。もち米と一緒に生栗を入れて、もちもちの栗ご飯を楽しみます。
14月	スポーツの日										
15 火		ごはん（ひとめぼれ）	**チキンカツ** ごまずあえ いなかじる	★飲用牛乳,鶏むね,生揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油,さとう,ごま,ごま油,板こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	カツあえもの	ごはん	みそしる	591 kcal 23.2 g 18.1 g 2.1 g	１０月１６日は、６年生の体育大会です。「勝負に勝つ！」の意味も込めて手作りのチキンカツにします。
16 水		チャーハン	はるまき もずくとたまごのスープ	★飲用牛乳,豚こま,なると（卵無）,鶏こま,木綿豆腐,★たまご,もずく	油,精白米,粒麦,ラード,さとう,緑豆はるさめ,でん粉,ごま油,春巻きの皮,小麦粉	しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんにく,にら,キャベツ,にんじん,もやし	ライス	はるまき	スープ	648 kcal 21.4 g 23.4 g 1.6 g	
17 木		チリコンカンサンド	ミモザサラダ **かぼちゃのスープ** **【おはなし献立】**	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこ豆,★ピザチーズ,★たまご,白いんげん豆,豆乳,★生クリーム	★コッペパン,油,小麦粉,さとう,さつまいも,★バター	玉葱,パセリ,きゅうり,キャベツ,にんじん,西洋かぼちゃ	パン	サラダ	スープ	610 kcal 25.4 g 19.7 g 2.0 g	「１４ひきのかぼちゃ」という本の中に登場するかぼちゃのスープを再現します。熟成したかぼちゃが甘くておいしい季節です。
18 金		**さんまのかばやきどん**	じゃがもちじる くだもの（かき）	★飲用牛乳,さんま開き,鶏こま	精白米,粒麦,でん粉,油,三温糖,白ごま,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,ねぎ,柿	ごはんさかな	くだもの	しるもの	588 kcal 26.5 g 26.2 g 3.2 g	旬のさんまを揚げて、かば焼き丼にします。さんまには脳の働きを良くするＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）や、血液をサラサラにするＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）が豊富です。
21 月		ごはん（ひとめぼれ）	いかのピリからソース はるさめのちゅうかいため **スーミータン**	★飲用牛乳,イカ,豚こま,ベーコン,木綿豆腐,★たまご	精白米,粒麦,でん粉,米粉,油,さとう,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,にんじん,キャベツ,黒きくらげ,チンゲンツァイ,玉葱,クリームコーン（缶）,ホールコーン,こまつな	いかはるさめ	ごはん	スープ	567 kcal 27.8 g 17.9 g 2.8 g	「スーミータン」は、粒コーンの甘みを活かしたやさしい味わいの中華コーンスープです。最後に溶き卵を入れて仕上げます。
22 火		きなこあげパン	ごまポテサラダ わんたんスープ くだもの（オレンジ）	★飲用牛乳,きな粉,豚ひき肉,なると（卵無）	★コッペパン,油,さとう,じゃがいも,ごま,ねりごま,ごま油,ワンタンの皮	赤パプリカ,きゅうり,キャベツ,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,もやし,はくさい,にら,ねぎ,オレンジ	パン	サラダ	スープ	610 kcal 26.7 g 22.4 g 2.4 g	
23 水		とうふのうまにどん	わかめとツナのサラダ くだもの（みかん）	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,まぐろ缶詰,生わかめ	精白米,粒麦,油,でん粉,ごま油,白すりごま	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱,みかん	ごはんあん	くだもの	サラダ	572 kcal 26.7 g 15.6 g 2.2 g	
24 木		チキンの ガーリックピラフ	レバーとポテトのマリアナソース かぶとひよこ豆のスープ	★飲用牛乳,ベーコン,鶏こま,豚レバー,豚こま,ひよこ豆	精白米,粒麦,油,でん粉,米粉,じゃがいも,さとう	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,グリンピース,セロリー,かぶ,パセリ	ピラフ	レバー	スープ	605 kcal 20.1 g 21.6 g 1.9 g	
25 金		ひじきごはん	きびなごのからあげ おろしあえ かきたまじる	★飲用牛乳,ひじき,油揚げ,★きびなご,木綿豆腐,★たまご	精白米,粒麦,油,しらたき,三温糖,白ごま,でん粉,ごま油	干し椎茸,にんじん,しょうが,にんにく,こまつな,もやし,えのきたけ,だいこん,玉葱,えのきたけ,ねぎ	さかなあえもの	ごはん	しるもの	583 kcal 23.0 g 17.9 g 2.3 g	
28 月		ねぎしおぶたどん	とうふとなめこのみそしる くだもの（かき）	★飲用牛乳,豚こま,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,ごま油,白ごま,でん粉	にんにく,ねぎ,玉葱,もやし,わけぎ,レモン,だいこん,にんじん,なめこ,柿	ごはんあん	くだもの	みそしる	588 kcal 25.4 g 18.5 g 2.4 g	
29 火		ごはん（ひとめぼれ）	**とうふのまさごあげ** こまつなのいそべあえ にくじゃが	★飲用牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,ちりめんじゃこ,しらす干し,きざみのり,豚こま	精白米,粒麦,でん粉,油,じゃがいも,しらたき,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,こまつな,もやし,たけのこ,グリンピース	とうふあえもの	ごはん	にもの	579 kcal 23.2 g 24.5 g 2.0 g	「まさご」とは、細かい砂のことです。「豆腐のまさご揚げ」は、長葱やちりめんじゃこ、にんじんなど細かく刻んだ具を豆腐と混ぜて揚げて作ります。
30 水		わふうきのこ スパゲッティ	おまめとツナのサラダ **パンプキンパイ**	★飲用牛乳,ベーコン,豚こま,きざみのり,まぐろ缶詰,大豆,★生クリーム	スパゲッティ,油,でん粉,白ごま,三温糖,★バター,★パイシート	にんにく,玉葱,にんじん,えのきたけ,ほんしめじ,マッシュルーム,こねぎ,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,ホールコーン,えだまめ,西洋かぼ	めんソース	パイ	サラダ	672 kcal 25.3 g 31.0 g 1.6 g	１０月３１日は、ハロウィンです。１日早いですが、パンプキンパイにします。サクサクの食感をお楽しみください。
31 木		キーマカレー	じゃがいものハニーサラダ	★飲用牛乳,豚ひき肉,豚レバー,レンズ豆,ひよこ豆	精白米,粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ピーマン,黄パプリカ,キャベツ,きゅうり	ライスルゥ	×	サラダ	560 kcal 24.7 g 20.1 g 2.2 g	

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。　※栄養価は、3.4年生の数値です。

月目標　食後の休養をとりましょう