



# 10月 献立表



江戸川区立上小岩小学校

校長 宮本 知司

栄養士 山地 千尋

給食目標：食後は静かに休みましょう

| 日   | 主食                                 | 牛乳 | おかず                                                   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2金  | ＜長野県 郷土料理＞<br>ごはん<br>てづくりなめたけ（みそ）  | ○  | とりのさんぞくやき<br>はくさいのごまずあえ<br>おおひらじる                     | みそ ぎゅうにゅう とり<br>く ちくわ あぶらあげ とうふ                          | こめ むぎ さとう でんぶ<br>ん あぶら ごま さといも                       | えのきたけ しょうが ねぎ<br>にんじん りんご こまつな<br>はくさい もやし ごぼう                 | 571 kcal<br>23.2 g<br>21.0 g<br>2.2 g |
| 5月  | こまつなとぶたにくの<br>あんかけやきそば             | ○  | えびとポテトのチリソース<br>チンゲンさいととうふのスープ<br>バナナ                 | ぶたにく イカ エビ とう<br>ふ わかめ                                   | めん あぶら でんぶ<br>ん じゃがいも ごま                             | しいたけ たけのこ にんじ<br>ん たまねぎ もやし はくさい<br>こまつな にんにく だいこ<br>ん ねぎ バナナ  | 570 kcal<br>26.3 g<br>21.0 g<br>2.7 g |
| 6火  | このはどん                              | ○  | ひじきのあえもの<br>だいこんのすましじる                                | かまぼこ たまご ひじき<br>あぶらあげ まぐろ わかめ<br>なまあげ                    | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぶ ゴまあぶら ごま<br>じゃがいも こんにゃく         | たけのこ にんじん たまね<br>ぎ しいたけ こまつな コーン<br>キャベツ きゅうり はくさ<br>い         | 596 kcal<br>28.2 g<br>21.1 g<br>2.7 g |
| 7水  | ＜ローリングストック給食＞<br>ハンバーガー            | ○  | ポテトドレッシングサラダ<br>フルーツポンチ                               | とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう                                          | パン さとう じゃがいも<br>はちみつ あぶら                             | こまつな たまねぎ キャベ<br>ツ にんじん きゅうり パインかん<br>おうとうかん ナタデココ             | 559 kcal<br>21.2 g<br>17.5 g<br>1.9 g |
| 8木  | ごはん                                | ○  | さんまのまつまえに<br>キャベツのごまあえ<br>ぐだくさんみそしる<br>りんご            | ぎゅうにゅう さんま こん<br>ぶ ぶたにく あぶらあげ みそ                         | こめ むぎ さとう ごま<br>あぶら こんにゃく                            | キャベツ にんじん もやし<br>こまつな ごぼう だいこん<br>ぶなしめじ みずな りんご                | 579 kcal<br>23.0 g<br>22.4 g<br>1.9 g |
| 9金  | ふきよせごはん                            | ○  | あげとうふのにくみそかけ<br>キャベツのおひたし<br>ごもくじる<br>みかん             | あぶらあげ とうふ とり<br>く みそ おかか                                 | こめ むぎ あぶら さつまいも<br>さとう でんぶ ゴま<br>こんにゃく じゃがいも         | にんじん しいたけ しめじ<br>さやいんげん キャベツ<br>きゅうり こまつな みかん                  | 606 kcal<br>24.6 g<br>20.5 g<br>2.6 g |
| 13火 | てづくりツナコーンパン                        | ○  | きびなごのスパイシーあげ<br>マンハッタンクラムチャウダー<br>チーズいりこまつなサラダ        | まぐろ きびなご ベーコン<br>あさり レンズまめ チーズ                           | こむぎこ あぶら マヨネー<br>ズ でんぶ マーガリン                         | たまねぎ コーン パセリ<br>セロリー にんじん トマト<br>キャベツ もやし きゅうり                 | 584 kcal<br>25.6 g<br>27.1 g<br>2.6 g |
| 14水 | ＜みんなのきゅうしょく＞<br>こんさいの<br>キーマカレーライス | ○  | かわつぎじゃがいものサラダ<br>やきりんご                                | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう<br>ハム                                    | こめ むぎ あぶら さとう<br>じゃがいも マーガリン                         | たまねぎ にんじん れんこ<br>ん ごぼう トマト キャベツ<br>もやし コーン りんご                 | 580 kcal<br>21.2 g<br>18.5 g<br>1.8 g |
| 15木 | ごはん<br>エコふりかけ                      | ○  | ひじきいりあつやきたまご<br>こまつなもやしのピリからあえ<br>よしのじる<br>かき         | とりにく ひじき とうふ<br>たまご しらす なまあげ                             | こめ むぎ ごま さとう<br>あぶら こんにゃく<br>じゃがいも でんぶ               | にんじん しいたけ たまね<br>ぎ こまつな きゅうり もやし<br>しょうが にんにく かき               | 580 kcal<br>25.9 g<br>19.6 g<br>1.9 g |
| 16金 | さんしょくどん                            | ○  | だいがくも<br>なめことはくさいのみそしる                                | ぶたにく だいず たまご み<br>そ あぶらあげ とうふ わかめ                        | こめ むぎ さとう でんぶ<br>ん あぶら さつまいも ざらめ<br>みずあめ ごま          | しょうが こまつな にんじ<br>ん だいこん はくさい なめこ<br>ねぎ                         | 641 kcal<br>24.5 g<br>20.5 g<br>2.0 g |
| 19月 | ごはん<br>だいずのかりかりあげ                  | ○  | さばのカレーしょうゆやき<br>れんこんのみそいため<br>せんぎりやさいのかきたまじる          | だいず あおりの サバ<br>ぶたにく みそ たまご                               | こめ むぎ でんぶ あぶ<br>ら じゃがいも こんにゃく<br>さとう ごまあぶら           | にんじん れんこん だいこ<br>ん たけのこ えのきたけ ねぎ<br>こまつな                       | 623 kcal<br>28.9 g<br>23.8 g<br>1.8 g |
| 20火 | ハッシュドポークライス                        | ○  | キャベツのごまドレサラダ<br>ABCスープ<br>オレンジ                        | ぶたにく レンズまめ わか<br>め まぐろ とりにく                              | こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>さとう こむぎこ ごま<br>マカロニ               | たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト キャベツ もやし<br>きゅうり はくさい オレン<br>ジ            | 644 kcal<br>24.2 g<br>20.8 g<br>2.3 g |
| 21水 | ごはん<br>わかめのにんにくしょうゆい<br>ため         | ○  | ししゃものつつみあげ<br>ハリハリあえ<br>にくとうふ                         | わかめ ししゃも ハム<br>ぶたにく とうふ                                  | こめ むぎ ごまあぶら<br>さとう はるまきのかわ<br>しらたき                   | きりぼしだいこん キャベツ<br>もやし にんじん きゅうり<br>たまねぎ はくさい えのきたけ<br>ねぎ こまつな   | 595 kcal<br>26.4 g<br>19.0 g<br>2.4 g |
| 22木 | ヨーグルトトースト                          | ○  | ボークビーンズ<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>りんご                       | ヨーグルト たまご ぶたに<br>く しろいんげんまめ まぐろ                          | しょくばん さとう パター<br>ン あぶら じゃがいも こむぎ<br>こ ごま             | たまねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー コーン りん<br>ご               | 590 kcal<br>23.6 g<br>24.1 g<br>1.8 g |
| 23金 | ＜十三夜献立＞<br>くりごはん                   | ○  | マスのしおこうじやさいきょうみそかけ<br>キャベツとこまつなのおひたし<br>のつべいじる<br>みかん | マス みそ おかか ぶたに<br>く なまあげ わかめ                              | こめ もちごめ くり さと<br>う ごま あぶら こんにゃく<br>さといも でんぶ あられ<br>ふ | キャベツ もやし にんじん<br>こまつな ごぼう だいこん<br>えのきたけ ねぎ みかん                 | 554 kcal<br>27.1 g<br>15.8 g<br>2.2 g |
| 26月 | ごはん<br>しらすとりのつくだに                  | ○  | あかうおのあずまに<br>こまつなあぶらあげのおかかあえ<br>さつまじる                 | のり ひじき しらす あさ<br>り あかうお ちくわ あぶらあ<br>げ おかか とうふ みそ だい<br>ご | こめ むぎ さとう でんぶ<br>ん あぶら さつまいも こんにゃく                   | ほししいたけ こまつな<br>もやし にんじん キャベツ<br>たまねぎ ぶなしめじ ねぎ                  | 581 kcal<br>27.5 g<br>16.8 g<br>2.5 g |
| 27火 | てづくりパンキンパン                         | ○  | チンククリームシチュー<br>ハムとキャベツのマスタードサラダ<br>オレンジ               | とりにく しろいんげんまめ<br>とうにゅう ハム                                | さとう こむぎこ あぶら<br>くり ごま じゃがいも                          | かぼちゃ にんじん たまね<br>ぎ はくさい しめじ こまつな<br>キャベツ きゅうり コーン<br>パブリカ オレンジ | 559 kcal<br>22.2 g<br>20.4 g<br>1.9 g |
| 28水 | ハムとさつまいものピラフ                       | ○  | レバーのケチャップソースあえ<br>コールスロー<br>こまつなとマカロニのスープ<br>みかん      | ハム レバー とりにく                                              | あぶら こめ むぎ さとう<br>さつまいも でんぶ マカロニ                      | たまねぎ パセリ キャベツ<br>にんじん きゅうり コーン<br>セロリー かぼちゃ こまつ                | 566 kcal<br>22.6 g<br>16.4 g<br>1.9 g |
| 29木 | きんぴらごはん                            | ○  | しいらのさざれやき<br>こまつなのじゃこあえ<br>くきわかめのかきたまじる               | ぶたにく しいら じゃこ<br>ちくわ とりにく くきわかめ<br>とうふ たまご                | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごま マヨネーズ じゃがい                       | ごぼう にんじん さやいんげ<br>ん キャベツ きゅうり こまつ<br>な たまねぎ えのきたけ ねぎ           | 563 kcal<br>23.2 g<br>21.3 g<br>2.8 g |
| 30金 | サーモンときのこのスパゲッティ                    | ○  | オニオンドレッシングサラダ<br>ベ-ンとポテトのスープ<br>バナナ                   | さけ とりにく とうにゅう<br>なまクリーム まぐろ ベーコン                         | スパゲッティ オリーブオイル<br>こめこ ごま じゃがいも                       | たまねぎ マッシュルーム<br>エリンギ しめじ こまつな<br>キャベツ にんじん はくさ<br>い バナナ        | 574 kcal<br>28.0 g<br>21.0 g<br>2.8 g |

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



こんだてしようかい



◎2日「長野県 郷土料理」

大平汁はお祝い事にかかせない料理です。使用する食材の種類が豊富で、うま味がつまっている料理です。

◎7日「ローリングストック給食」

江戸川区では給食を通じて食料の備蓄について学ぶ「ローリングストック給食」を毎月実施しています。

◎14日「みんなのきゅうしょく」

野菜は皮ごと使用し、食材を無駄なく使って食べます。皆さんもSDGsについて考えてみましょう！

◎23日「十三夜献立」

十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆を使った料理を食べる風習があります。給食でも栗を使った「栗ご飯」が登場します！

栄養価平均

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 585 kcal |
| たんぱく質 | 24.9 g   |
| 脂質    | 20.5 g   |
| 食塩相当量 | 2.2 g    |