

10月2日(月)～20日(金) 学校給食予定献立表

令和5年9月29日
江戸川区立鹿本小学校

日 曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家で とりたい 食品
		ち ちんく 血や筋肉のもとになる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる		
2月	牛乳 シーチキンライス ポテトサラダ ABC スープ オレンジ	飲用牛乳 ツナ缶 とり肉 大豆	米 粒麦 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アルファベットマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) きゅうり セロリー キャベツ オレンジ	564	魚 小魚
3火	牛乳 さんまのかば焼き丼 もやしとわかめの和え物 かきたま汁 柿	1・2年生 生活科見学 飲用牛乳 さんま カットわかめ 木綿豆腐 たまご	米 粒麦 油 でんぷん さとう 白ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき こまつな 柿	604	乳製品 いも
4水	牛乳 シャキシャキそぼろ丼 さつまいもの甘煮 大根とわかめのみそ汁	飲用牛乳 とり肉 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 油 さとう さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ れんこん 切干しだいこん さやいんげん だいこん ねぎ	587	ナッツ たまご
5木	牛乳 米粉のドライカレー 小松菜とコーンのサラダ 寒天入りフルーツポンチ	こじか班給食 飲用牛乳 ぶた肉 レンズ豆 ひよこ豆 粉寒天	米 粒麦 油 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しぶどう グリーンピース(冷) もやし ホールコーン(冷) こまつな アセロラジュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	653	海そう 大豆製品
6金	牛乳 麦入りごはん 和風おからコロッケ 磯香和え 沢煮椀	飲用牛乳 とり肉 ひじき おから(乾燥) きざみのり ぶた肉	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 乾パン粉 生パン粉 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな だいこん たけのこ(水煮) えのき ねぎ	622	豆 小魚
9月	スポーツの日	「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日とされています。				
10火	牛乳 二色サンド(バター・ブルーベリー) 鮭ときのこのクリームシチュー キャロットドレッシングサラダ りんご	飲用牛乳 ベーコン べにざけ 調理用牛乳 生クリーム	食パン 黒砂糖食パン バター 油 さつまいも 小麦粉 さとう	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ もやし きゅうり りんご	624	緑黄色野菜 たまご
11水	牛乳 みそラーメン じゃがいものごま酢和え マーラーカオ	飲用牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ 調理用牛乳 たまご	冷凍ラーメン 油 じゃがいも 白すりごま さとう 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン(冷) なら もやし こまつな	583	きのこ くだもの
12木	牛乳 麦入りごはん 大豆のふりかけ 肉豆腐 もやしときゅうりのピリ辛和え	飲用牛乳 いら大豆 かつお節 あおのり ぶた肉 焼き豆腐	米 粒麦 油 白ごま しらたき さとう でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん えのき はくさい ねぎ もやし きゅうり	577	小魚 いも
13金	牛乳 栗おこわ さめの甘辛揚げ 小松菜とじゃこのおひたし 臭汁	飲用牛乳 モウカザメ ちりめんじゃこ 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	米 もち米 生むき栗 黒ごま 油 でんぷん さとう 白ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	588	ナッツ 野菜
16月	牛乳 わかめごはん 厚焼きたまご 五目豆 キャベツと厚揚げのみそ汁	飲用牛乳 炊き込みわかめ とり肉 たまご 大豆 さつまあげ 角切りこんぶ 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 白ごま 油 さとう こんにゃく 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん キャベツ	593	緑黄色野菜 くだもの
17火	牛乳 えびチャーハン レバーのかりんとう揚げ 春雨スープ みかん	飲用牛乳 むきえび ぶたレバー ぶた肉	米 粒麦 油 でんぷん じゃがいも さとう 白ごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな みかん	571	乳製品 大豆製品
18水	牛乳 小松菜豚丼 みたらしじゃがもち 豆腐とかまぼこのすまし汁	ふれあい給食 6年生 体育大会 飲用牛乳 ぶた肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	米 粒麦 油 でんぷん しらたき 三温糖 白ごま じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし ぶなしめじ こまつな ねぎ	584	豆 小魚
19木	牛乳 たまごサンド ポークビーンズ フレンチサラダ りんご	飲用牛乳 たまご ぶた肉 大豆	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ にんにく セロリー にんじん ぶなしめじ グリーンピース(冷) キャベツ もやし きゅうり りんご	625	魚介類 ナッツ
20金	牛乳 麦入りごはん さばのおろし煮 豆腐とひじきのサラダ あんかけ汁	飲用牛乳 サバ 油揚げ ひじき 木綿豆腐 ぶた肉	米 粒麦 油 でんぷん さとう 白すりごま	だいこん こまつな にんじん えだまめ(冷) エリンギ はくさい ねぎ	591	くだもの いも



10月23日(月)～31日(火) 学校給食予定献立

令和5年9月29日
江戸川区立鹿本小学校

日曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家でとりたい食品
		血や筋肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
23月	牛乳 ハヤシライス バジルドレッシングサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 粒麦 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	594	魚介類 乳製品
24火	牛乳 麦入りごはん いかのチリソース じゃがいもの中華和え 中華風コーンスープ	飲用牛乳 イカ 絹ごし豆腐 たまご	米 粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり クリームコーン(缶) ホールコーン(冷)	603	小魚 くだもの
25水	牛乳 麦入りごはん 茎わかめとじゃこの佃煮 カレー肉じゃが 大根と水菜の和風サラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 冷凍茎わかめ ぶた肉 油揚げ かつお節 きざみのり	米 粒麦 油 三温糖 白ごま つきこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) だいこん みずな	583	野菜 くだもの
26木	牛乳 手作り小松菜チーズパン コーンサラダ 和風クラムチャウダー ぶどう	飲用牛乳 豆乳 ダイスターズ とり肉 あさり 白みそ	強力粉 油 さとう じゃがいも 小麦粉	こまつな もやし キャベツ にんじん ホールコーン(冷) たまねぎ ぶなしめじ ぶどう	586	豆 ナッツ
27金	牛乳 鶏南蛮うどん ちくわのてんぷら 小松菜のおかか和え 月見団子	飲用牛乳 とり肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり かつお節 きな粉	冷凍うどん 油 でんぷん 小麦粉 てんぷら粉 さとう 白玉粉	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし かぼちゃ	626	いも 野菜
30月	牛乳 舞茸ごはん めひかりのから揚げ 白菜とツナの塩昆布和え さつまいもの豆乳みそ汁	飲用牛乳 とり肉 油揚げ めひかり ツナ缶 塩昆布 ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆乳	米 粒麦 油 でんぷん ごま油 白ごま さつまいも	ごぼう にんじん まいたけ さやいんげん ほうさい もやし たまねぎ ねぎ	596	ナッツ 緑黄色野菜
31火	牛乳 ナポリタン 揚げじゃがサラダ パンプキンポタージュ オレンジ	飲用牛乳 ぶた肉 ベーコン ウィンナー 粉チーズ いんげんまめ(ゆで) 豆乳 調理用牛乳	油 スパゲッティ さとう バター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ピーマン キャベツ こまつな かぼちゃ オレンジ	568	大豆製品 ナッツ

- ◎ 学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがありますのでご了承ください。
- ◎ 献立の変更等により、アレルギー対応に変更が生じた場合は個別にご連絡いたします。



今月の「給食室 推しメニュー」

10月の給食に登場する行事食などを紹介します。

5日(木) こじか班給食	10日(火) 目の愛護デー献立	27日(金) 十三夜献立	31日(火) ハロウィン献立
今年度2回目のこじか班給食です。4時間目にこじか班遊びをし、その後班のメンバーで給食を食べます。他学年の友達と楽しく交流しましょう！	10を横に2つ並べると、目と眉のように見えるため、10月10日は「目の愛護デー」です。給食では、目の健康に良いブルーベリーやにんじんを使ったメニューを作ります。	旧暦9月13日(2023年は10月27日)は「十三夜」というお月見の行事です。給食では、つぶしたかぼちゃを入れて月に見立てた「月見団子」を作ります。	10月31日は「ハロウィン」です。給食では、かぼちゃをくりぬいて作るジャックオランタンにちなみ、かぼちゃをたっぷり入れた「パンプキンポタージュ」を作ります。

栄養計算に使う「食品成分表」を更新しました！

江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から現時点で最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。
計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでの給食と内容や量に変更はありません。

