

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食後の過ごし方を工夫しよう」



江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

日	行事等	主食	牛乳	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	IUPPI- たんぱく質 食塩相当量
2水	注目の食材 じゃがいも	コロッケバーガー	○	キャベツとハムのサラダ いんげん豆のスープ	豚肉,大豆,たまご,飲用牛乳,ハム, 鶏肉,白いんげん豆	丸パン,じゃがいも,マッシュポ テト,小麦粉,パン粉,サラダ油,さ とう	キャベツ,玉葱,にんじん,もやし, だいこん,こまつな	578 kcal 23.6 g 1.9 g
3木	旬の食材 柿	ご飯	○	鯖のカレー煮 大根のごま和え なめこのみそ汁 果物(柿)	飲用牛乳,サバ,生揚げ,白みそ,赤 みそ	精白米,粒麦,さとう,白ごま,じゃ がいも	しょうが,玉葱,だいこん,こまつ な,キャベツ,にんじん,なめこ,柿	556 kcal 23.9 g 1.9 g
4金	全校遠足 お弁当給食	わかめご飯	○	鶏のから揚げ 変わりきんぴら キャベツの和え物	炊き込みわかめ,飲用牛乳,鶏肉, 豚肉,ツナ,おかつ	精白米,粒麦,白ごま,でん粉,サラ ダ油,こんにやく,じゃがいも,こ ま油,さとう	にんにく,しょうが,ごぼう,にん じん,さやいんげん,キャベツ,こ まつな	554 kcal 22.1 g 1.3 g
7月	旬の食材 きのこ	1年生生活科見学 ご飯	○	ひじきふりかけ 鱈のさざれ焼き 切干大根の甘酢和え きのこのあんかけ汁	飲用牛乳,ひじき,おかつ,ぶり,ツ ナ,鶏肉,木綿豆腐	精白米,粒麦,白ごま,マヨネーズ, パン粉,さとう,じゃがいも,でん 粉	切干大根,キャベツ,こまつな,に んじん,ぶなしめじ,えのきたけ, しょうが	600 kcal 27.1 g 1.4 g
8火	注目の食材 あさり	あさりの卵とじ丼	○	小松菜とキャベツのお浸し 豆乳みそ汁 果物(みかん)	豚肉,あさり,たまご,飲用牛乳,お かつ,生揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,で ん粉,じゃがいも	玉葱,干し椎茸,にんじん,ねぎ,さ やいんげん,こまつな,キャベツ, もやし,はくさい,ぶなしめじ,み かん	600 kcal 28.3 g 2.3 g
9水	目の愛護デー 10月10日	ナスのトマト クリームスパゲティ	○	かぼちゃサラダ ブルーベリーケーキ	鶏肉,牛乳・調理用,生クリーム, 飲用牛乳,ツナ,たまご,ヨーグル ト	スパゲッティ,オリーブ油,サラ ダ油,小麦粉,アーモンド,無塩パ ター,さとう,粉糖	にんにく,玉葱,なす,マッシュ ルーム,トマトジュース,トマト 缶詰,セロリー,しょうが,西洋か ぼちゃ,にんじん,きゅうり,プ ルーベリージャム,ブルーベ リー	601 kcal 21.3 g 1.5 g
10木	愛南町 ぎょしょく献立	鯛めし	○	ししゃもの石垣揚げ もやしとコーンのおかつ和え じゃがいもとわかめのすまし汁	まだい,飲用牛乳,ししゃも,おかつ, 鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,白ごま,小麦粉,黒ご ま,サラダ油,さとう,こま油,じゃ がいも,麩	葉ねぎ,にんじん,こまつな,もや し,ホールコーン,ねぎ	550 kcal 26.1 g 2.1 g
11金	旬の食材 りんご	ご飯	○	白身魚のみぞれかけ にんにく醤油和え 白菜のみそ汁 果物(りんご)	飲用牛乳,ホキ,ワカメ,ツナ,豚肉, 白みそ,赤みそ,生揚げ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さ とう,こま油,じゃがいも	だいこん,葉ねぎ,こまつな,キャ ベツ,にんじん,ねぎ,にんにく,は くさい,りんご	561 kcal 25.4 g 1.9 g
15火	十三夜 献立	枝豆入りご飯	○	ほっけのごま揚げ 小松菜のおろし和え 月見汁	飲用牛乳,ほっけ,豚肉,絹ごし豆 腐	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,で ん粉,白ごま,白玉粉,さつまいも	にんじん,干し椎茸,えだまめ,こ まつな,キャベツ,えのきたけ,だ いこん,ねぎはくさい	555 kcal 24.7 g 1.9 g
16水	注目の食材 コーン	カレーミートサンド	○	秋のシチュー フレンチサラダ 果物(バナナ)	豚肉,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏肉, レンズまめ,牛乳・調理用,豆乳, 生クリーム	コッペパン,サラダ油,さつまい も,小麦粉	玉葱,ホールコーン,ピーマン,に んじん,ぶなしめじ,クリーム コーン,こまつな,キャベツ,きゅ うり,バナナ	592 kcal 24.6 g 2.2 g
17木	体育大会 応援献立	スタミナ豚丼	○	大豆とじゃがいもの磯揚げ 豆腐入りかきたま汁	豚肉,飲用牛乳,大豆,あおのり,鶏 肉,木綿豆腐,たまご	精白米,粒麦,しらたき,さとう,で ん粉,サラダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじ ん,ぶなしめじ,ねぎ,にら,干し椎 茸,こまつな	604 kcal 25.8 g 2.0 g
18金	旬の食材 秋鮭	6年生体育大会 ご飯	○	秋鮭の味噌バター焼き 荻わかめのきんぴら すりごまのみそ汁 果物(りんご)	飲用牛乳,サケ,白みそ,豚肉,荻わ かめ,油揚げ,赤みそ,ワカメ	精白米,粒麦,バター,サラダ油,こ んにやく,さとう,白ごま,じゃが いも,白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ, りんご	583 kcal 25.1 g 1.7 g
21月	旬の食材 しょうが	麻婆豆腐丼	○	香味サラダ 白菜の中華スープ	豚肉,大豆,豆みそ,赤みそ,木綿豆 腐,飲用牛乳,ワカメ,ハム	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,で ん粉,こま油,じゃがいも,白ごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,に んじん,玉葱,もやし,きゅうり,ね ぎ,えのきたけ,はくさい,こまつ な	571 kcal 24.8 g 2.0 g
22火	旬の食材 かぶ	鶏そぼろご飯	○	きびなのアーモンドがらめ わかめのおかつ和え物 かぶのみそ汁 果物(柿)	鶏肉,白みそ,飲用牛乳,きびなご, ワカメ,木綿豆腐,赤みそ,油揚げ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油, アーモンド,さとう,白ごま,じゃ がいも	ねぎ,さやいんげん,しょうが,に んにく,もやし,キャベツ,にんじ ん,かぶ,ぶなしめじ,こまつな,柿	570 kcal 24.6 g 2.0 g
23水	注目の食材 たまご	エッグトースト	○	レバーのマリアナソース コーンといんげん豆のスープ 果物(バナナ)	たまご,飲用牛乳,豚レバー,豚肉, 白いんげん豆,牛乳・調理用	食パン,マヨネーズ,でん粉,サラ ダ油,じゃがいも,さとう,サラダ 油,コーンスターチ	玉葱,しょうが,にんじん,ホール コーン,クリームコーン,ぶなし めじ,バナナ	624 kcal 26.8 g 1.8 g
24木	旬の食材 さんま 秋刀魚	2年生生活科見学 さんま一尾 秋刀魚ご飯	○	こんにやく入りきんぴら えのきと玉葱のみそ汁 果物(みかん)	さんま,たまご,飲用牛乳,鶏肉,生 揚げ,白みそ,赤みそ,ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,さとう,サラ ダ油,白ごま,こんにやく,こま油, じゃがいも	しょうが,葉ねぎ,ごぼう,にんじ ん,ぶなしめじ,さやいんげん,玉 葱,えのきたけ,ねぎ,みかん	581 kcal 23.2 g 1.9 g
25金	新潟米の日	ご飯	○	大豆の甘から揚げ 鯖のごまつ焼き きゅうりのおかつ和え けんちん汁	大豆,飲用牛乳,さわら,白みそ,お かつ,木綿豆腐	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さ とう,白ごま,こま油,こんにやく, じゃがいも	しょうが,もやし,きゅうり,にん じん,ホールコーン,ごぼう,だい こん,ねぎ,こまつな	552 kcal 26.0 g 1.7 g
28月	山口県 郷土料理	ご飯	○	チキンチキンごぼう けんちょう おひろ 大平	飲用牛乳,鶏肉,木綿豆腐,鶏肉,生 揚げ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さ とう,じゃがいも,こんにやく	ごぼう,えだまめ,にんじん,だい こん,葉ねぎ,干し椎茸,さやいん げん	573 kcal 24.3 g 1.9 g
29火	旬の食材 さつまいも	ジャージャー麺	○	さつまいもの蜜がらめ きのことおかつのスープ 果物(オレンジ)	赤みそ,飲用牛乳,大豆,豚肉,たま ご	ごま油,中華めん,さとう,でん粉, さつまいも,サラダ油,中ざら糖, 水あめ,アーモンド	もやし,しょうが,ねぎ,にんじん, 玉葱,干し椎茸,えのきたけ,ぶなし めじ,こまつな,オレンジ	582 kcal 25.6 g 2.3 g
30水	旬の食材 鱈	6年生日光移動教室 給食試食会 鱈 ご飯	○	鱈フライ 小松菜とツナのごま和え 貝だくさんみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳,まあじ,たまご,ツナ,豚 肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ワカ メ	精白米,粒麦,小麦粉,パン粉,白ご ま,サラダ油,さとう,白ごま,こ んにやく,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉 葱,ねぎ,みかん	601 kcal 27.4 g 1.9 g
31木	旬の食材 かぼちゃ	6年生日光移動教室 手作り パンキンロールパン	○	大豆の洋風煮込み キャベツとコーンのサラダ	牛乳・調理用,白いんげん豆,飲用 牛乳,豚肉,大豆	強力粉,バター,黒ごま,さとう,サ ラダ油,じゃがいも,小麦粉	西洋かぼちゃ,玉葱,しょうが,に んにく,にんじん,マッシュル ーム,キャベツ,きゅうり,こまつな, ホールコーン	586 kcal 24.3 g 1.6 g