



10がつの こんだて

(給食もくひょう) よくかんで食べよう

江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1人分 - (kcal)	ランチルーム
2	木	郷土料理 東京都 深川めし	魚のアップルソース	こまつなごまあえ 肉じゃが	牛乳 鶏肉 あさり しいら 豚肉	米 麦 さとう 油 すりごま 白濁 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう りんご キャベツ こまつな 干し椎茸 玉ねぎ いんげん	551	
3	金	チャーハン	厚揚げと豚肉のみそ炒め	わかめスープ	牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 油 さとう ごま	しょうが ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ 大根 玉ねぎ	517	
6	月	さんまごはん	月見汁 こまつなとわかめのごま酢あえ	シャインマスカット	牛乳 さんま あさり 豆腐 わかめ ツナ	米 麦 油 さとう ごま 白玉粉 ねりごま でんぶん	しょうが いんげん にんじん 白菜 かぼちゃ えのき ねぎ キャベツ こまつな シャインマスカット	582	2年1組
7	火	あんかけ焼きそば	豆腐のスープ	焼マラーカオ	牛乳 豚肉 ほうとう 豆腐 たまご	蒸し中華麺 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	しょうが 干し椎茸 だけのこ にんじん キャベツ もやし にら えのき ねぎ こまつな	558	
8	水	パンカッパグラタン	さっぱりスープ煮	こまつなと糸寒天のサラダ パナナ	牛乳 ウィンナー 粉チーズ 鶏肉 生クリーム 糸寒天	丸パン 油 パン粉 じゃがいも さとう ごま油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ 白菜 大根 こまつな キャベツ コーン パパイヤ	506	
9	木	麦ごはん	エコふりかけ	やさいのあえもの	牛乳 かつおぶし 鮭 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん 切干大根 大根 こまつな	540	2年2組
10	金	世界の料理 スペイン パエリア	トルティージャ	コールスローサラダ ソバ・デ・アホ	牛乳 えび いか あさり 鶏ひき肉 チーズ たまご ベーコン レンズ豆	米 麦 さとう オリーブ油 油 じゃがいも フランスパン	にんにく 玉ねぎ にんじん パプリカ キゅうり トマト缶 こまつな	569	2年3組
14	火	ガーリックライス トマトソースかけ	ごまドレッシングサラダ	スイートポテト	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム たまご	米 麦 マーガリン 油 さとう 米粉 すりごま パター さつまいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	635	
15	水	栗ごはん	いかにかりんと揚げ	カリカリサラダ 呉汁	牛乳 いか 大豆 ツナ 油揚げ みそ	米 麦 栗 黒ごま でんぶん 油 ぎょうざの皮 ごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	594	
16	木	麦ごはん	さんまのかば焼き	どさんこ汁 オレンジ	牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 パター じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ オレンジ	662	
17	金	照り焼きチキンバーガー	こまつなとハムのサラダ	ABCスープ フライドスイートポテト	牛乳 鶏肉 ハム	丸パン さとう 油 でんぶん マカロニ ごま さつまいも	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく コーン	586	
20	月	麦ごはん	ししゃも	こまつなとキャベツのおひたし	牛乳 ししゃも ハム わかめ みそ	米 麦 米粉 パン粉 さとう さつまいも	パセリ キャベツ こまつな にんじん コーン	582	1年1組
21	火	SDGs給食・食育の日 麦ごはん	エコふりかけ	やさいのあえもの	牛乳 かつおぶし 厚揚げ 鶏ひき肉 鶏肉	米 麦 さとう 油 すりごま さつまいも こんにゃく	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな ごぼう ねぎ	563	1年2組
22	水	みそラーメン	レバーとポテトのマリアソース	中華あえ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ 粉寒天	ラーメン ごま油 さとう じゃがいも 油 でんぶん すりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな きゅうり	536	
23	木	なかよし給食 大豆入りキーマカレー	ツナサラダ	フルーツポンチ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ 粉寒天	米 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり コーン パナナ りんごジュース 黄桃缶 みかん缶 バイオン缶	632	
24	金	手作りのパンの日 パンブキンロールパン	ボークビーンズ	和風サラダ みかん	牛乳 豆乳 たまご 豚肉 大豆 わかめ	小麦粉 パター さとう じゃがいも ざらめ 油 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん かぼちゃ	588	
27	月	みんなの給食(SDGs) ごはん	スタミナなめたけ	おから入り揚げつくね	牛乳 鶏ひき肉 おから 豆腐 ツナ	米 さとう 油 マヨネーズ こま ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんにく えのき 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな にんじん キャベツ 大根 ねぎ	602	
28	火	吹き寄せごはん	さばの塩焼き	からしあえ	牛乳 油揚げ さば ハム 豆腐	米 麦 さつまいも さとう ごま油 ごま	にんじん しめじ 干し椎茸 にんにく キャベツ もやし えのき ねぎ こまつな	535	1年3組
29	水	郷土料理 高知県 麦ごはん	かつおの揚げ煮	ぐる煮	牛乳 かつお 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 油 こんにゃく 里芋 ごま でんぶん	しょうが 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう ねぎ こまつな りんご	593	
30	木	二色そばごはん	きびなこの南蛮漬	油揚げのみそ汁	牛乳 大豆 たまご 鶏ひき肉 きびなこ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう 油 でんぶん じゃがいも	しょうが 干し椎茸 ねぎ にんじん 大根 えのき みかん	602	
31	金	おはなし給食 丸パン	かぼちゃのコロッケ	やさいスープ	牛乳 鶏ひき肉 たまご ベーコン 鶏肉	丸パン 油 米粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし キャベツ にんじん コーン 柿	551	

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

10月 3日(金) 2年生生活科見学

10月16日(木) 1年生生活科見学

10月23日(木) なかよし給食(5, 6年生はエプロンと三角巾を持参してください。)

10月31日(金) おはなし給食 いわむらかすお作 「14匹のかぼちゃ」のかぼちゃのコロッケを作ります。

