



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	体の調子をとのえる緑のなかま	I栄養 - (kcal)	ランチルーム
2 水	ふかがわ 深川めし		こまつな入りつくね焼き キャベツのおひたし きのこのすまし汁	牛乳 あさり 鶏ひき肉 豆腐 おから みそ おから わかめ	米 麦 さとう 油 でんぷん	しょうが ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし エリンギ えのき ねぎ 柿	532	
3 木	かいせん や 海鮮あんかけ焼きそば		大根の中華スープ りんごの米粉ケーキ	牛乳 豚肉 えび ほたて いか 鶏肉 豆腐	中華麺 油 でんぷん じゃがいも さとう 米粉	干し椎茸 揚げのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 こまつな りんご	517	
4 金	まめまめピラフ		たららのパン粉焼き 海藻サラダ 豆腐のスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ レンズ豆 たら 茎わかめ 糸寒天	米 麦 油 バター パン粉 さとう マヨネーズ ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん コーン 枝豆 キャベツ きゅうり えのき ねぎ こまつな	516	
7 月	からちゅうかだん ピリ辛中華丼		こまつなサラダ さつまいもと大豆のみつがらめ	豚肉 いか ツナ うすたまご 大豆	米 麦 油 さとう でんぷん ごま さつまいも 水あめ	にんにく しょうが にんじん 椎茸 揚げのこ 玉ねぎ こまつな キャベツ	609	3年1組
8 火	むぎ 麦ごはん		きびなごのごまがらめ みそおでん わかめと野菜のあえもの	牛乳 きびなご 厚揚げ 竹輪 揚げポール 昆布 みそ わかめ	米 麦 でんぷん ごま 油 さとう ごま油 にんにく じゃがいも	しょうが 大根 にんじん キャベツ こまつな コーン 玉ねぎ	538	3年2組
9 水	パンカップグラタン		キャベツとウィンナーのスープ フレンチサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ウィンナー	丸パン 油 マカロニ 米粉 パン粉 さとう	玉ねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ えのき きゅうり コーン ぶどう	525	
10 木	むぎ 麦ごはん		エコふりかけ タンドリーフィッシュ アオな 青菜のソテー	牛乳 かつおぶし サメ 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 麦 油 バター じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ こまつな にんじん えのき ねぎ 大根	523	3年3組
11 金	世界の料理 スペイン♪ パエリア		トルティージャ ソパ・デ・アホ オレンジ	牛乳 えび いか あさり 鶏ひき肉 たまご チーズ 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 フランスパン	にんにく 玉ねぎ エリンギ パプリカ にんじん こまつな	537	
15 火	スパイシートマトライス		じゃがいものハニースラダ オレンジポンチ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが エリンギ にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり みかん みかんジュース バイン缶 蟹粉油	613	
16 水	きょうどりょうり こうちけん 郷土料理 高知県♪ 麦ごはん		かつおのみそだれ くる煮 わかめのすまし汁	牛乳 かつお みそ 厚揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 でんぷん 油 じゃがいも さとう こんにゃく	しょうが 大根 にんじん こぼう ねぎ こまつな	554	
17 木	て 照り焼きチキンバーガー		ビーフンスープ バナナ	牛乳 鶏もも肉 鶏肉 豆腐	丸パン 油 さとう でんぷん ビーフン ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ こまつな バナナ	500	
18 金	むぎ 麦ごはん		レバーとさつまいものかりんとう揚げ こまつなのサラダ ささぎ野菜のみそ汁	牛乳 豚レバー 大豆 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん さとう ごま 油 さつまいも	しょうが こまつな キャベツ コーン にんじん こぼう 大根 ねぎ	617	
21 月	SDGs給食・食育の日♪ ごはん		エコふりかけ 揚げ出し豆腐の肉みそかけ こまつなのおひたし 根菜汁	牛乳 かつおぶし 豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう ごま油 さつまいも こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのき ごぼう 大根	613	
22 火	フレンチトースト		さっぱりスープ 焼肉サラダ みかん	牛乳 たまご 鶏肉 ウィンナー 豚肉 茎わかめ	食パン バター さとう じゃがいも ごま にんにく ごま油	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん	523	
23 水	トマトとツナの スパゲッティー		こまつなとコーンのサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ 生クリーム たまご いんげん豆	スパゲッティー 油 さとう さつまいも バター オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ こまつな きゅうり コーン	600	
24 木	あおぞらきゅうりしよく べんとうきゅうりしよく 青空給食 お弁当給食♪ わかめごはん		鮭の照り焼き 鶏のからあげ 根菜のきんぴら 中華きゅうり ぶどう	牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ わかめ	米 でんぷん 米粉 油 にんにく ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん こぼう きゅうり ぶどう	621	
25 金	おはなし給食♪ 麦ごはん		茎わかめの佃煮 かぼちゃのコロッケ 野菜のオイスターソース炒め ABCスープ	牛乳 茎わかめ 鶏ひき肉 大豆 たまご 豚肉	米 麦 さとう 油 米粉 パン粉 じゃがいも マカロニ ごま	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな コーン	608	
28 月	吹き寄せごはん		さばの塩焼き ごまあえ 鶏ごぼう汁 りんご	牛乳 油揚げ さば 鶏肉 豆腐	米 麦 粟 さとう すりごま さつまいも	にんにく しめじ にんにく キャベツ こまつな もやし ごぼう ねぎ りんご	589	
29 火	2年生保護者給食試食会♪ 中華風混ぜごはん		ジャンボ揚げ餃子 こまつなとわかめのあえもの 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 わかめ 鶏ひき肉	米 麦 油 さとう 餃子の皮 ごま油 でんぷん	干し椎茸 揚げのこ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ こまつな 白菜 コーン えのき みかん	634	
30 水	にしょく 二色そばごはん		焼きししゃも 三色あえ すりごまのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 大豆 ししゃも おから 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく すりごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん 大根 えのき ねぎ	591	
31 木	手作りパンの日♪ パンキンロールパン		ポークビーンズ 茎わかめのサラダ ぶどう	牛乳 たまご 豚肉 大豆 茎わかめ 糸寒天 豆腐	小麦粉 さとう バター 油 じゃがいも ごま油 ごま	セロリ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどう	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 4日(金) 2年生生活科見学

10月 18日(金) 1年生生活科見学

10月 24日(木) 青空給食 給食のお弁当を仲良し班で食べます。

【持ち物】 お弁当を入れる袋(記名)・はし(割りばし以外)・敷物

10月 28日(月)～10月 30日(水) 6年生日光移動教室

※おはなし給食

いわむらかずお作 「14匹のかぼちゃ」からかぼちゃのコロッケを作ります。

