



# 10がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	さいろの食品 はたらちからたいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 からだちようし 体の調子を整える	栄 養 価 (中学年)
1 火	<b>おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく</b>			運動会予備日です。延期になっても食べやすいように、お弁当給食にします。献立内容は楽しみに！		エネルギー 680 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g
2 水	むぎごはん かみかみふりかけ ポテトコロッケ だいこんのゆかりあえ なすのみそしる	○	かつお節 豚挽き肉 たまご 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 塩昆布 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 玉ふ 白炒りごま 油 揚げ油	にんじん ゆかり たまねぎ だいこん なす ながねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g
3 木	ビスキュイパン あきのみかくシチュー スティックきゅうり	○	たまごとり肉 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも バター 油 むぎくり	にんじん フロccoliー にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.6 g
4 金	さつまいもごはん はるまき ごもくきんぴら もやしとこまつなのあまじょうゆあえ	○	豚肩肉 むきえび さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さつまいも 油 春雨 でん粉 さとう 白炒りごま 春巻きの皮 小麦粉 黒炒りごま つきこんにやく ごま油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ながねぎ もやし たけのこ(缶) ごぼう れんこん	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
7 月	えびクリームライス せんぎりやさいスープ なし	○	とり肉 むきえび 豚もも肉 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 油 バター	にんじん ビーマン こまつな たまねぎ スライス(水素) ホールコーン(冷) たけのこ(缶) キャベツ なし	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
8 火	ふきよせごはん ししゃものカレーやき ひじきのいそに さといものみそしる	○	とり肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 赤色辛みそ 牛乳 ししゃも ひじき(乾)	米 もち米 米粒麦 強化米 つきこんにやく さとう 里芋 油 むぎくり	にんじん さやいんげん こまつな しめじ ごぼう だいこん	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g
9 水	<b>5ねん1くみのリクエストきゅうしょく</b>			今月から順番にリクエスト給食を実施します。 5年1組のリクエストは、定番の「アレ」です。		エネルギー 703 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.3 g
10 木	ジャンバラヤ はくさいとにくだんごのスープ りんごケー キ	○	とり肉 むきえび ウィンナーセージ 豚挽き肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 でんぷん はるさめ さとう 小麦粉 油 ごま油 バター	にんじん 赤ビーマン ビーマン ニラ こまつな たまねぎ セロリー 黄ビーマン ながねぎ しょうが はくさい たけのこ(缶) りんご(缶)	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
11 金	むぎごはん さんまのかばあげ ほうれんそうのいそあえ さわにわん	○	さんま 豚肩肉 牛乳 もみのり 出し昆布	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう でんぷん つきこんにやく 揚げ油	ほうれんそう にんじん みつば しょうが ホールコーン(冷) ごぼう たけのこ(缶) しめじ だいこん ながねぎ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
15 火	まいたけごはん あぶらあげのつつみやき いとかなてんのごますあえ かきたまじる	○	とり肉 油揚げ 豚肩肉 むきえび 油揚げ たまご 牛乳 糸寒天	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう はるさめ でんぷん 油 ごま油 白すりごま 白炒りごま	にんじん ニラ こまつな ごぼう まいたけ たけのこ(缶) ながねぎ もやし きゅうり	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23 g 食塩相当量 3 g
16 水	だいずいりドライカレーライス カリカリあぶらあげのサラダ にゅうないどうふ	○	豚挽き肉 大豆 油揚げ 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 油 ごま油 サラダ油	にんじん スライス(水素) にんにく しょうが セロリー たまねぎ レーズン きゅうり キャベツ みかん(缶)	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.9 g
17 木	<b>5ねん2くみのリクエストきゅうしょく</b>			昔から、給食の人気定番メニューといえ ば		エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g
18 金	むぎごはん さけのチャンチャやき やさいのにももの だいこんのみそしる	○	生鮭 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも こんにやく バター	にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ しめじ たまねぎ だいこん	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.3 g
21 月	ごもくうまにどん ひじきスープ さつまいもチップス	○	豚肩肉 いか むきえび かまぼこ たまご とうふ うずら卵(レトルト) 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぷん さつまいも 粉さとう 油 ごま油 揚げ油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たけのこ(缶) はくさい	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.1 g
22 火	むぎごはん のりあげくん きりほしだいこんのにつけ よしのじる	○	とり挽き肉 たまご 油揚げ かまぼこ とり肉 牛乳 焼きのり 出し昆布	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう つきこんにやく でんぷん うどん(乾) 玉ふ 揚げ油 油	にんじん さやいんげん みつば れんこん ごぼう 切干大根 ながねぎ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g
23 水	てづくりハムロールパン マカロニのクリームに やさいのピクルス	○	たまご ボンレスハム P-2) とり肉 生クリーム むきえび 脱脂粉乳 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	強力粉 さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ バター マヨネーズ(全卵型) 油	にんじん たまねぎ セロリー スライス(水素) だいこん きゅうり	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.8 g
24 木	<b>おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく</b>			ふれあい集会です。講師の方々と交流しなが ら、		エネルギー 707 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.3 g
25 金	チキンライス かぼちゃのキッシュ あおなとコーンのスープ	○	とり肉 ボンレスハム たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム ダイスター	米 米粒麦 強化米 でんぷん バター 油	トマトペースト かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん こまつな スライス(水素) グリンピース (冷)	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g
28 月	わかめごはん あげだしとうふのきのこあんかけ にくじゃが はくさいのおかかしょうゆあえ	○	押しとうふ 豚肩肉 かつお節 たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 上新粉 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも 揚げ油 油	万能ねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ グリンピース(冷) はくさい	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2 g
29 火	むぎごはん さわらのさいきょうやき もやしのうめじょうゆあえ あすかじる かにくいりんごゼリー	○	さわら とり肉 油揚げ 赤色辛みそ セラチン 牛乳 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが もやし 梅干し たまねぎ だいこん アップルジュース りんご	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g
30 水	ハヤシライス じゃこサラダ かき	○	豚肩肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう 油 バター 白炒りごま ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ スライス(水素) かき グリンピース(冷) キャベツ きゅうり	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
31 木	わかめうどん やさいのごまあえ かぼちゃドーナツ	○	豚肩肉 油揚げ 生わかめ かまぼこ たまご 牛乳 調理用牛乳	生うどん さとう 小麦粉 粉さとう 白すりごま バター 揚げ油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ しめじ ながねぎ もやし	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.2 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(火)・24日(木)「お弁当給食」…多様化給食の一環で「お弁当給食」を実施します。季節感を大切にしたメニューにします。何が出るかは、楽しみに！
- ☆15日(月)「まいたけごはん」…10月15日は「きのこの日」です。きのこは秋が旬です。食物繊維が豊富で、エネルギーが低く、とてもヘルシーな食材です。
- ☆23日(水)「手作りハムロールパン」…杉四名物の手作りパンです。給食室で粉から手作りします。
- ☆25日(金)「かぼちゃのキッシュ」…かぼちゃを使ってキッシュを作ります。新メニューです。
- ☆31日(木)「かぼちゃドーナツ」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使ってドーナツを作ります。新メニューです。
- ☆11日(金)・18日(金)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

## 今月の給食目標「食器を正しくあつかいましょう！」

