



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 27 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 ちにく 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 ちょうし 体の調子を整える	栄 養 価 (中学年)
2 金	げんきごはん チキンカツ もやしのうめじょうゆあえ たぬきじる こうはくゼリー	○	とり胸肉 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ ゼラチン 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 きび 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも 揚げ油 油	さやいんげん こまつな もやし 梅干し ごぼう だいこん ながねぎ アセロラ飲料	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
6 火	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 					エネルギー 705 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
7 水	5ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					エネルギー 689 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.3 g
8 木	むぎごはん さわらのさいきょうやき はくさいのおかかじょうゆあえ あすかじる	○	さわら 淡色辛みそ かつお節 とり肉 油揚げ 赤色辛みそ 豆乳(調製豆乳) 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが はくさい たまねぎ だいこん	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g
9 金	シーフードクリームライス カリカリあぶらあげのサラダ なし	○	とり肉 むきえび いか あさりむき煮 油揚げ 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう パター 油 ごま油	にんじん ビーマン たまねぎ ｽﾌｨｯｸﾙｰﾑ(水煮) しょうが きゅうり キャベツ なし	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
13 火	さつまいもごはん はるまき ごもくさんびら 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 はるまき さつまいも 白炒りごま でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 つきこんにゃく さとう 油 黒炒りごま 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 れんこん 乾しいたけ たけのこ(缶) ごぼう	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
14 水	ハヤシライス じゃこサラダ りんご	○	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 パター 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 ｽﾌｨｯｸﾙｰﾑ(水煮) グリンピース(冷) たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
15 木	むぎごはん チキンアドボ こんにゃくサラダ あおなとコーンのスープ	○	鶏手羽元 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく でんぶん 白炒りごま ごま油 油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく もやし きゅうり ながねぎ キャベツ ホールコーン(冷)	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 4.2 g
16 金	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 ひじき乾 うずら卵(レトルト) たまご とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん さつまいも 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 25.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3 g
17 土	てづくりシナモンロールパン ミネストローネ ゆずごまサラダ	○	たまご 豚肩肉 赤いんげん豆 ツナ缶 牛乳 粉チーズ ひじき乾	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ パター 油 白炒りごま	にんじん ホールトマト(缶) こまつな レーズン セロリー しょうが セロリー きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ ゆず	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g
20 火	いためジャージャーめん きりぼしだいこんのたんさんまんじゅう かき	○	豚挽き肉 赤色辛みそ 黒みそ たまご 淡色辛みそ 油揚げ 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶん 小麦粉 つきこんにゃく 油 ごま油 白炒りごま	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ たけのこ(缶) もやし きゅうり ごぼう 切干大根 かき	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4 g
21 水	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 ウイナースーゼ 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 でんぶん はるまき さとう 小麦粉 油 ごま油 パター	にんじん 赤ピーマン ビーマン ニラ こまつな たまねぎ セロリー 黄ピーマン ながねぎ しょうが はくさい たけのこ(缶) りんご ｵﾚﾝｼﾞ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
22 木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 					エネルギー 656 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
23 金	むぎごはん さんまのかばやき 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	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん さとう つきこんにゃく 揚げ油	ほうれんそう にんじん みつば(根みつば) しょうが ホールコーン(冷) ごぼう ながねぎ たけのこ(缶) しめじ だいこん	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
26 月	5ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.8 g
27 火	ビスキュイパン マカロニのクリームに スティックきゅうり	むぎ ちや	たまご ベーコン とり肉 むきえび 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ パター 油 サラダ油	にんじん たまねぎ セロリー しょうが ｽﾌｨｯｸﾙｰﾑ(水煮) きゅうり	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g
28 水	じゃこごはん いかのチリソースかけ カリポリサラダ ちゅうかふうたまごスープ	○	いか たまご ちりめんじゃこ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう 白炒りごま 揚げ油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ きゅうり だいこん しめじ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3 g
29 木	むぎごはん ポテトコロッケ ひじきのいそに なすのみそしる	○	豚挽き肉 たまご 大豆 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ ひじき乾 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう ﾏｯｼﾞﾝｸﾞ 焼きたて 揚げ油 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ なす ながねぎ	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
30 金	チキンライス かぼちゃのキッシュ ジュリアンスープ かにくいりりんごゼリー	○	とり肉 ボンレスハム たまご ベーコン 粉寒天 ﾍﾞﾗﾝ 牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ダイスチーズ	米 米粒麦 強化米 スパゲティ さとう パター 油	にんじん トマト ｶﾎﾞﾁﾔ りんご ほうれんそう ｽﾌｨｯｸﾙｰﾑ(水煮) ｵﾚﾝｼﾞ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷) だいこん ながねぎ しょうが ﾏﾔ ﾘｼﾞｭｰｽ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.4 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆2日(金)「元気ごはん」「チキンカツ」「たぬき汁」「紅白ゼリー」…運動会応援メニューです。「カツ」は「勝つ」、「たぬき」は「他抜き」のダジャレです。

☆13日(火)「さつまいもごはん」…10月13日は「さつまいもの日」です。旬のさつまいもを使って、ごはんを作ります。

☆20日(火)「切り干し大根の炭酸まんじゅう」…群馬県の郷土料理「炭酸まんじゅう」を作ります。具は切り干し大根の炒め煮です。新メニューです。

☆28日(水)「かみかみメニュー」…歯歯専門学校による歯科保健指導にあわせて、かみかみメニューを実施します。「じゃこごはん」と「カリポリサラダ」は新メニューです。

☆30日(金)「かぼちゃのキッシュ」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使ってキッシュを作ります。

☆15日(木・23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！」

