

10がつのきゅうしょくこんだてひょう

平成 29 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	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄養価 (中学年)
2月	じゃごごはん ポテトコロッケ あいませ もやしとこまつなのからししょうゆ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 たまご 油揚げ 焼きちくわ	米 米粒麦 白いりごま 油 じゃがいも 生パン粉 パン粉 揚げ油 さとう こんにゃく マッシュポテト	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう こまつな もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 697 Kcal 23.0 g 21.5 g 2.0 g
3火	むぎごはん いかのチリソース こんにゃくサラダ あおなとコーンのスープ	○	牛乳 いか たまご	米 米粒麦 油 ごま油 さとう 白いりごま でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 592 Kcal 27.3 g 17.0 g 3.2 g
4水	ちゃんこうどん たくあんときゅうりのごまふうみ おつきみだんご	○	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 油揚げ きなこ 絹豆腐	うどん 油 白いりごま さとう 白玉粉 上新粉	切干大根 にんじん もやし 白菜 しめじ 長ねぎ 刻みたくあん かぼちゃ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 607 Kcal 23.1 g 17.6 g 2.4 g
5木	ひじきごはん ししゃものカレーやき イナムドゥチ キャロットゼリー	○	牛乳 ひじき かまぼこ とり肉 ししゃも 豚肉 生揚げ 淡色辛みそ 油揚げ 粉寒天 セラチン	米 米粒麦 さとう 油 つきこんにゃく	にんじん グリンピース(冷) 大根 こまつな オレンジジュース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 644 Kcal 24.6 g 20.9 g 3/8 g
6金	とりにくとごぼうのピラフ まめのミネストローネ さつまいもチップス	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 豚肩肉 赤いんげん豆 粉チーズ	米 米粒麦 油 バター じゃがいも マカロニ さつまいも 揚げ油 さとう	しょうが ごぼう セロリー グリンピース(冷) にんじん キャベツ 玉ねぎ ホールトマト(缶)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 654 Kcal 22.4 g 18.7 g 2.7 g
10火	ビビンバ はくさいスープ りんご	○	牛乳 豚肩肉 たまご 赤色辛みそ ベーコン	米 米粒麦 油 さとう ごま油 白いりごま	しょうが にんにく ほうれんそう 切干大根 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ こまつな りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 617 Kcal 22.3 g 18.7 g 3.2 g
11水	てづくりツナポテトパン コンソメスープ カレービーンズサラダ	○	牛乳 たまご ツナ缶 ピザ用チーズ 大豆 ベーコン	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも マヨネーズ 揚げ油 でんぷん	キャベツ きゅうり セロリー ホールコーン(冷) 玉ねぎ にんじん パセリ(乾)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 633 Kcal 25.0 g 25.5 g 3.0 g
12木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 				ふれあい集会です。講師の方々と交流しながら、お弁当箱の給食を食べます。お楽しみに！	
13金	むぎごはん さわらのさいきょうやき はくさいのおかかあえ あすかじる	○	牛乳 さわら かつお節 淡色辛みそ とり肉 油揚げ 赤色辛みそ 調理用牛乳	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも	しょうが 白菜 にんじん もやし こまつな 玉ねぎ 大根	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 652 Kcal 29.8 g 19.1 g 2.8 g
16月	むぎごはん チキンアンドポ やさいのナムル ビーフンスープ	○	牛乳 とり手羽元 ベーコン とりこま肉	米 米粒麦 さとう ごま油 白いりごま ビーフン	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし こまつな にんじん だけのこ(缶) 長ねぎ きくらげ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 674 Kcal 32.2 g 18.7 g 3.9 g
17火	カレーライス カリカリあぶらあげのサラダ りんご	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん きゅうり ホールトマト(缶) キャベツ りんご みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 701 Kcal 19.6 g 21.4 g 2.5 g
18水	むぎごはん マスのおろしたき もやしとこまつなのあまじょうゆ じゃがいものみそじる	○	牛乳 マス 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん さとう 小麦粉 揚げ油 白いりごま じゃがいも	しょうが 大根 こまつな もやし にんじん 玉ねぎ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 629 Kcal 27.8 g 17.2 g 2.8 g
19木	きなこあげパン ワントンスープ やさいのピクルス	○	牛乳 きなこ なたと たまご 豚ひき肉	パン 揚げ油 さとう ワントンの皮	にんじん 玉ねぎ もやし いら 長ねぎ しょうが 大根 きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 595 Kcal 20.6 g 23.5 g 3.3 g
20金	こうやどろふのそぼろごはん さつまいも りんご	○	牛乳 高野豆腐 とり肉 とりひき肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう さつまいも こんにゃく	にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう 大根 こまつな りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 657 Kcal 25.3 g 18.1 g 5 g
23月	ちゅうかどん チンゲンサイとしめじのスープ かき	○	牛乳 豚肩肉 いか むきえび うずら卵 かまぼこ とり肉	米 米粒麦 でんぷん 油 ごま油	たけのこ(缶) にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ もやし 長ねぎ 柿	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 581 Kcal 26.2 g 15.3 g 3.3 g
24火	むぎごはん さんまのすがたに シャキシャキあえ とうふのすましじる	○	牛乳 さんま 昆布 豆腐	米 米粒麦 さとう ごま油	しょうが 切干大根 こまつな もやし にんじん きゅうり 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 662 Kcal 25.9 g 25.1 g 2.4 g
25水	ジャンバラヤ じゃがいもとベーコンスープ りんごケーキ	○	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー たまご 生クリーム 調理用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉	玉ねぎ セロリー にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな りんご レモン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 684 Kcal 20.5 g 23.2 g 2.3 g
26木	かきあげどん とうふとわかめのみそじる だいこんときゅうりのゆかりあえ	○	牛乳 いか むきえび たまご 乾燥わかめ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ えのきたけ こまつな 大根 きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 684 Kcal 25.4 g 18.7 g 4.0 g
27金	スパゲティミートソース コーンサラダ パンナコッタ(ブルーベリーソース)	○	牛乳 豚ひき肉 粉寒天 ピザ用チーズ セラチン 生クリーム 調理用牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう ブルーベリージャム	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ ホールトマト(缶) キャベツ ホールコーン(冷) きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 690 Kcal 25.7 g 24.3 g 2.2 g
30月	むぎごはん さけのチャンチャヤき やさいのもの かきたまじる	○	牛乳 鮭 赤色辛みそ 淡色辛みそ たまご	米 米粒麦 さとう バター じゃがいも こんにゃく でんぷん	玉ねぎ えのきたけ しめじ にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 636 Kcal 29.4 g 17.2 g 2.7 g
31火	チキンライス かぼちゃのキッシュ ジュリアンスープ	○	牛乳 とり肉 生クリーム たまご 調理用牛乳 ダイスチーズ ベーコン ボンレスハム	米 米粒麦 バター 油 スパゲティ	マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷) トマトペースト 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれんそう かぼちゃ セロリー パセリ(乾) しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 665 Kcal 24.6 g 21.1 g 3.6 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆4日(水)「月見だんご」…10月4日は「十五夜」です。かぼちゃを使って、黄色いお月さまのようなお団子を作ります。
- ☆11日(水)「手作りツナポテトパン」…恒例の手作りパン。今月は、蒸したジャガイモとツナをマヨネーズであえた具を包んで焼きます。
- ☆24日(火)「さんまの姿煮」…旬のさんまを、骨ごとやわらかくなるまで煮ます。大きな釜に昆布をしき、調味料でじっくりと煮ます。
- ☆18日(水)・30日(月)「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おう」

