

10がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和元年



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	水	カレーライス じゃこサラダ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 ビザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールマト(缶) りんご こまつな キャベツ きゅうり みかん	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	
3	木	《とうきょうしょくざいデー》 むぎごはん とりにくのかわりみそやき いとかねてんのごますあえ とうふのすましじる	○ (東京牛乳)	牛乳 とりもも肉 豆腐 油揚げ 糸寒天 江戸甘みそ	米 米粒麦 さとう 白いりごま 白すりごま	にんにく こまつな にんじん きゅうり 長ねぎ もやし	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g	
4	金	△ロあじのミートスパゲティ コーンサラダ ぶどう	○	牛乳 豚ひき肉 △ロあじミンチ ビザ用チーズ	スパゲティ 油 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールマト(缶) マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン(缶) ぶどう	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	
7	月	うめじゃこチャーハン トクスープ かくきりにしよくゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 炊き込みわかめ たまご 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 さとう 白いりごま	玉ねぎ にんじん カリカリ梅 長ねぎ たけのこ 大根 こまつな オレンジジュース	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g	
8	火	むぎごはん あんかけたまごやき いしかりじる もやしとこまつなのからししょうゆ	○	牛乳 たまご 油揚げ 焼き豆腐 鮭 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 てんぷん さとう じゃがいも	クリームコーン(缶) 万能ねぎ ごぼう にんじん 大根 白菜 こまつな 長ねぎ もやし	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	
9	水	てつくりツナポテトパン コンソメスープ ゆでやさいとのおまめのサラダ	○	牛乳 たまご ツナ缶 調理用牛乳 ベーコン 大豆 ビザ用チーズ	小麦粉 さとう バター マヨネーズ 揚げ油 じゃがいも	セロリー 玉ねぎ にんじん パセリ(乾) ホールコーン(缶) キャベツ きゅうり	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g	
10	木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 					ぶれあい集会です。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！	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.7 g
11	金	さつまいもごはん さわらのさいきょうやき はくさいのおひたし あすかじる	○	牛乳 さわら かつお節 とり肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 調理用牛乳	米 米粒麦 さつまいも 黒いりごま さとう じゃがいも	しょうが 白菜 もやし こまつな にんじん 玉ねぎ 大根	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	
15	火	ハヤシライス カリカリあぶらあげのサラダ りんご	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ 生クリーム	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム水煮 にんじん グリンピース(冷) きゅうり キャベツ りんご	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g	
16	水	むぎごはん マスのおろしたき やさいのもの もやしのこまじょうゆあえ	○	牛乳 マス	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう こんにゃく 白いりごま	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g	
17	木	にくうどん ほうれんそうのサラダ いがぐりあげ	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ かまぼこ 調理用牛乳 たまご	うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉 揚げ油 バター ぞうめん	にんじん しめじ こまつな 長ねぎ ほうれんそう キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g	
18	金	ごもくチャーハン ジャンボしゅうまい はるさめスープ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 豚ひき肉 焼きちくわ	米 米粒麦 油 てんぷん ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) 長ねぎ しめじ こまつな みかん	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	
21	月	アップルトースト ボークビーンズ やさいのピクルス	○	牛乳 白いんげん豆 豚肩肉 生クリーム	食パン バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	りんご セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	
23	水	ビビンバ はくさいスープ かき	○	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	切干大根 にんにく しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 こまつな しめじ 柿	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g	
24	木	むぎごはん さんまのすがたに シャキシャキあえ じゃがいものみそじる	○	牛乳 さんま 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 切干大根 こまつな もやし きゅうりにんじん 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	
25	金	わかめごはん のりあげくん ごしきに かきたまじる	○	牛乳 炊き込みわかめ とりひき肉 たまご 焼きのり やきちくわ	米 米粒麦 じゃがいも 揚げ油 生パン粉 さとう てんぷん こんにゃく	れんこん にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん 長ねぎ こまつな	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	
28	月	こおりどうふごはん やしししゃも いもだんごじる きっかみかん	○	牛乳 凍り豆腐 豚肩肉 ししゃも とり肉	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも てんぷん	にんじん エリンギ さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ みかん	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	
29	火	むぎごはん いわしのたつたあげ きりぼしだいこんのサラダ とうふとなめこのみそじる	○	牛乳 いわし開き 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 てんぷん 油 揚げ油 白いりごま さとう	しょうが 切干大根 こまつな にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ なめこ	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	
30	水	みそラーメン じゃがいももち りんご	○	牛乳 豚もも肉 赤色辛みそ 焼きのり ビザ用チーズ	中華めん 油 白いりごま じゃがいも てんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく こまつな 長ねぎ もやし ホールコーン(缶) りんご	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g	
31	木	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 たまご 調理用牛乳 生クリーム ボンレスハム ベーコン ダイスチーズ	米 米粒麦 バター 油 スパゲティ	にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) マッシュルーム水煮 ほうれんそう かぼちゃ トマトペースト セロリー キャベツ 大根 パセリ(乾)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.0 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。

- ☆3日(木)「東京食材デー」…10月1日の都民の日に合わせて、この日は、東京都の特産物(糸寒天、小松菜、江戸甘味噌)を取り入れた献立にします。
- ☆9日(水)「手作りツナポテトパン」…恒例の手作りパン。今回は、蒸したじゃがいもとツナをマヨネーズであえた具を包んで焼きます。
- ☆17日(木)「いが栗揚げ」…蒸したさつまいものお団子に、衣をつけ、短く折ったぞうめんをまぶして揚げます。いがに包まれた栗のイメージです。
- ☆24日(木)「さんまの姿煮」…旬のさんまを、骨ごと大きな釜で軟らかく煮ます。昆布を敷き、調味料を加えてじっくりと煮ます。
- ☆8日(火)・24日(木)「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」

