

🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 **10月** 献立表 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	深川めし 1日の都民の日に ちなんだメニュー	○	いかのオイル焼き 吉野汁 野菜のレモンじょうゆあえ	油揚げ,あさり,のり,牛乳,いか,さ ば節,昆布,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,つきこんにやく, でんぷん,あしたばうとん,玉ふ	にんじん,グリーンピース,ながねぎ, だいこん,キャベツ,レモン(果汁)	563 kcal 31.0 g 15.8 g 2.9 g
4火	みそラーメン	○	二色ナムル さつまいもパイ	豚肉,みそ,とり骨,豚骨,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,ごま,さ とう,さつまいも,ぎょうざの皮,小麦 粉,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,コーン(缶),ながねぎ,こまつな, しょうが,にんじん,パイン(缶)	616 kcal 24.3 g 18.3 g 3.4 g
5水	中華丼	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,とり 骨,わかめ,とうふ,ヨーグルト	米,麦,油,でんぷん,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,はくさい,こま つな,みかん(缶),パイン(缶),もも (缶)	569 kcal 24.4 g 14.8 g 2.9 g
6木	麦ごはん 	○	手作りのりかけ のりあげく んのっぺい汁 キャベツの塩麹漬け	ちりめんじゃこ,あおのり,牛乳,と り肉,たまご,のり,さば節,油揚げ, とうふ	米,麦,ごま,じゃがいも,生パン粉, さとう,揚げ油,油,こんにやく,里 芋,でんぷん	ゆかり,れんこん,にんじん,だい こん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり, しょうが	569 kcal 23.7 g 17.3 g 2.0 g
7金	秋の香りごはん 8日の十五夜にちな んだメニュー 	○	鮭の照り焼き 貝たくさんみそ汁 きなこ大豆	昆布,とり肉,牛乳,鮭,さば節,とう ふ,油揚げ,みそ,大豆,きな粉	米,麦,さつまいも,でんぷん,じゃが いも,小麦粉,揚げ油,さとう	にんじん,しめじ,ごぼう,だい こん,はくさい,ながねぎ,こまつな	641 kcal 34.5 g 18.2 g 2.4 g
10月	スポーツの日						
11火	鶏とごぼうのピラフ 10日の目の愛護デー にちなんだメニュー	○	せん切り野菜スープ ミルクセリーパルベリーソース	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳, 豚肉,レンズまめ,とり骨,粉寒天,ゼ ラチン	米,麦,バター,油,さとう,ブルーベ リージャム	にんじん,しょうが,ごぼう,グリン ピース,もやし,たまねぎ,キャベツ, だいこん,セロリー	559 kcal 23.6 g 15.8 g 2.1 g
12水	麦ごはん	○	ホキの林檎焼き 野菜のごまだれあえ あおさのみそ汁	牛乳,ホキ,チーズ,かつお節,とう ふ,あおさ,みそ	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも	えのき,たまねぎ,こまつな,キャベ ツ,にんじん	589 kcal 30.8 g 17.5 g 2.5 g
13木	麦ごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ	牛乳,おから,たまご,さば節	米,麦,じゃがいも,小麦粉,パン粉, 油,揚げ油,でんぷん,ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,はく さい,もやし,切干大根,キャベツ	582 kcal 19.8 g 17.5 g 2.1 g
14金	アップルトースト 	○	チリコンカン ハニーサラダ	牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,バター,さとう,油,じゃがい も,はちみつ	りんご,にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,セロリー,マッシュ ルーム(缶),トマト(缶),キャベツ,もやし, コーン(缶),こまつな	579 kcal 14.0 g 19.3 g 2.4 g
17月	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ けんちん汁 おひたし	牛乳,たまご,さば節,とり肉,とう ふ,油揚げ,かつお節	米,麦,油,さとう,でんぷん,こんに やく,じゃがいも	コーン(缶),ごぼう,にんじん,だい こん,ながねぎ,こまつな,キャベツ, もやし	569 kcal 25.6 g 18.5 g 1.9 g
18火	凍豆腐ごはん	○	ししゃもの加焼 豚汁 梨	豚肉,高野豆腐,牛乳,ししゃも,煮干 し,とうふ,みそ	米,麦,油,さとう,油,こんにやく, じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ごぼう,なが ねぎ,だいこん,なし	577 kcal 25.9 g 19.6 g 2.4 g
19水	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,は るさめ,でんぷん	にんじん,ながねぎ,もやし,だい ずもやし,キャベツ,ニラ,にんにく, しょうが,たけのこ,乾しいたけ,た まねぎ,こまつな,しょうが	612 kcal 24.0 g 19.8 g 2.2 g
20木	しめじ入り加ゲティソース	○	豆のサラダ オレンジゼリー	豚肉,粉チーズ,牛乳,大豆,青大豆, 粉寒天,ゼラチン	スパゲティ,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,トマト(缶),しめじ, コーン(缶),キャベツ,オレンジ ジュース	613 kcal 25.8 g 19.9 g 2.2 g
21金	麦ごはん	○	メルルーサのシ入りソースかけ 沢煮わん 野菜のごまあえ	牛乳,メルルーサ,みそ,さば節,昆 布,豚肉	米,麦,でんぷん,揚げ油,油,さとう, ごま,つきこんにやく	たまねぎ,ごぼう,もやし,にんじん, だいこん,ながねぎ,こまつな	596 kcal 23.4 g 20.8 g 1.9 g
24月	麦ごはん	○	鶏肉とコーンの揚げ煮 めかたま汁 即席漬け	牛乳,とり肉,さば節(だし),たま ご,めかふ	米,麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ 油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく,コー ン(缶),にんじん,ピーマン,たまね ぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	584 kcal 23.3 g 16.3 g 2.5 g
25火	シーフードクリームライス	○	三色ビビン りんご	とり肉,とり骨,牛乳,あさり,いか, えび,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉,でんぷん, さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,だい こん,きゅうり,りんご	593 kcal 21.9 g 18.6 g 1.8 g
26水	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ みそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,かつお,わかめ,生揚げ,さば 節,みそ	米,麦,でんぷん,油,さとう	梅干し,しその葉,キャベツ,ながね ぎ,こまつな,にんじん,もやし	594 kcal 30.2 g 17.8 g 2.4 g
27木	フルコギ丼	○	春雨スープ	豚肉,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,は るさめ	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,にんじん,ながねぎ,ニラ,えの き,こまつな	564 kcal 22.8 g 16.8 g 2.3 g
28金	モンティクリスト	○	野菜のスープ煮 ゆずごまサラダ	ボンレスハム,チーズ,たまご,牛乳, 豚肉,とり骨,ひじき,ツナ	食パン,バター,さとう,じゃがいも, 油,ごま	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,こまつな,セロリー,きゅうり, だいこん,ゆず	558 kcal 22.0 g 20.1 g 2.9 g
31月	麦ごはん ハロウィン 	○	かぼちゃコロッケ みそ汁 ゆかりきゃべつ	牛乳,豚肉,煮干し,とうふ,わかめ, みそ	米,麦,じゃがいも,油,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉,揚げ油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,えの き,キャベツ,ゆかり	620 kcal 20.9 g 18.2 g 2.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

