10月　給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず・デザート	飲み物	赤のなかま（血や肉になる）	黄色のなかま（熱や力のもとになる）	緑のなかま（体の調子を整える）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
2	金	ミルクパン 手作りブルーベリージャム	糸寒天の中華和え メダイ入り肉団子スープ	牛乳	飲用牛乳,糸寒天,冷凍わかめ,しらす(釜揚げしらす),押し豆腐,メダイ　ミンチ,鶏肉ひき肉	ミルクパン,上白糖,白ごま(いり),ごま油,かたくり粉,普通はるさめ(乾)	冷凍ブルーベリー,レモン,にんじん,きゅうり,もやし,干し椎茸,玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ,こまつな	542 kcal 25.1 g 17.3 g 74.4 g
5	月	味噌ラーメン	にぎすのスパイシー揚げ 大学芋	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,カットわかめ,にぎす	むし中華めん(油付き),ごま油,白ごま(すり),白ごま(練り),さつまいも,上白糖,水あめ(酵素糖化),黒ごま(いり),揚げ油,かたくり粉	にんじん,もやし,干し椎茸,ねぎ,とうもろこし(冷凍),ほうれんそう,にんにく,しょうが,玉葱	674 kcal 26.2 g 19.5 g 98.3 g
6	火	あじのそぼろ丼	たまごの味噌汁 筑前煮	牛乳	飲用牛乳,あじ　すり身,鶏肉ひき肉,鶏肉,たまご	精白米,炒め油,三温糖,さといも,板こんにゃく,大豆油,かたくり粉,上白糖	しょうが,ごぼう,玉葱,にんじん,れんこん,たけのこ(水煮),さやいんげん,干し椎茸,えのきたけ,玉葱,こまつな	603 kcal 27.4 g 18.4 g 83.7 g
7	水	奄美の鶏飯	いかと大豆のかりんとうがらめ 果物	牛乳	飲用牛乳,鶏ささ身,たまご,きざみのり,いか,大豆(国産、乾)	精白米,三温糖,大豆油,かたくり粉,揚げ油,上白糖	にんじん,干し椎茸,しょうが,ねぎ,にんにく,マスカット（粒）	587 kcal 25.1 g 15.2 g 87.3 g
8	木	ごはん	五目肉じゃが わかめとしらすのサラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,油揚げ,冷凍わかめ,しらす干し(微乾燥品)	精白米,じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖,白ごま(いり)	玉葱,にんじん,干し椎茸,冷凍グリンピース,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし(冷凍)	613 kcal 23.0 g 15.8 g 100.6 g
9	金	ぶどうパン	クリームシチュー 果物	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,白花豆(乾),牛乳	ぶどうパン,大豆油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉葱,にんじん,しょうが,とうもろこし(冷凍),冷凍グリンピース,なし	592 kcal 21.4 g 20.9 g 88.0 g
13	火	ガパオライス	春雨サラダ エビと大豆の炒り煮	牛乳	飲用牛乳,鶏肉ひき肉,ロースハム,生わかめ,大豆(国産、乾),むきえび	精白米,大豆油,上白糖,普通はるさめ(乾),ごま油,白ごま(いり),かたくり粉,炒め油	にんにく,玉葱,赤ピーマン,青ピーマン,バジル,きゅうり	674 kcal 29.8 g 20.9 g 94.4 g
14	水	ごはん	味噌汁 ぶりのにんにく醤油焼き 野菜の一味風味	牛乳	飲用牛乳,木綿豆腐,カットわかめ,ぶり	精白米,大豆油	えのきたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし(冷凍),にんにく	585 kcal 26.3 g 20.2 g 72.8 g
15	木	ポークストロガノフ	ししゃものパン粉焼き スパイシーサラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,生クリーム,調理用牛乳,ひよこまめ(乾),ししゃも(生干し),あおのり,パルメザンチーズ	精白米,大豆油,薄力粉,上白糖,有塩バター,マヨネーズ(全卵型),パン粉(乾燥)	にんじん,セロリー,にんにく,玉葱,エリンギ,しょうが,トマト缶詰,パセリ,キャベツ,とうもろこし(冷凍),こまつな	669 kcal 27.4 g 27.6 g 81.6 g
16	金	さけバターしょうゆご飯	豚汁 小松菜のごまだれかけ	牛乳	飲用牛乳,ぎんざけ(養殖),豚肉,木綿豆腐,そうだがつお	精白米,炒め油,有塩バター,じゃがいも,板こんにゃく,ごま油,白ねりごま,白ごま(すり),白ごま(いり),上白糖	にんじん,ぶなしめじ,にんにく,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん	581 kcal 24.7 g 19.4 g 79.2 g
19	月	メキシカンピラフ	アーモンドサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳,鶏肉ひき肉,ウィンナー,ヨーグルト(全脂無糖)	精白米,炒め油,有塩バター,アーモンド(乾)細切り,大豆油,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,とうもろこし(冷凍),パイン缶,みかん缶,黄桃缶,きゅうり,もやし,キャベツ	593 kcal 18.8 g 23.5 g 80.5 g
20	火	ごはん	すまし汁 さけの西京焼き(西京みそ) 青菜のいそ和え	牛乳	飲用牛乳,ぎんざけ(養殖),きざみのり,木綿豆腐	精白米,上白糖,白ごま(いり)	こまつな,キャベツ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	542 kcal 24.8 g 16.9 g 74.8 g
21	水	ガーリックトースト	チリビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉ひき肉,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾)	ソフトフランスパン,ソフトフランスパン,ソフトフランスパン,有塩バター,じゃがいも,大豆油,上白糖,薄力粉,オリーブ油	にんにく,パセリ,にんじん,玉葱,トマト缶詰,しょうが,トマトフォンデュ,しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん	603 kcal 24.4 g 23.1 g 83.3 g
22	木	ごはん	すき焼き風煮 グレープゼリー	牛乳	飲用牛乳,豚肉,花かつお,木綿豆腐,粉寒天	精白米,大豆油,糸こんにゃく,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,はくさい,ねぎ,しゅんぎく,ぶどうストレートジュース	594 kcal 22.7 g 16.0 g 92.3 g
23	金	わかめごはん	みそおでん(八丁みそ) 果物	牛乳	飲用牛乳,わかめごはんの素,生揚げ,焼き竹輪,揚げボール,うずら卵(水煮缶詰)	精白米,板こんにゃく,さといも,黒砂糖,白ごま(すり)	だいこん,かき	582 kcal 22.8 g 15.7 g 90.1 g
26	月	炊き込みいかめし	さつま汁(麦みそ) 千草焼き	牛乳	飲用牛乳,油揚げ,いか,鶏肉,生揚げ,花かつお,たまご,鶏肉ひき肉,しらす(釜揚げしらす)	精白米,もち米,さといも,板こんにゃく,炒め油,大豆油,上白糖	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,玉葱,干し椎茸,こまつな	637 kcal 33.2 g 22.5 g 76.9 g
27	火	～Book　メニュー～ コーンピラフ	二人のあったかシチュー めぇさんのキャベツパイ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,豚ひき肉,調理用牛乳,豚肉	精白米,有塩バター,大豆油,炒め油,薄力粉,上白糖,じゃがいも,じゃがいも	にんじん,玉葱,とうもろこし(冷凍),マッシュルーム,青ピーマン,キャベツ,しょうが,にんにく,セロリー,エリンギ,しょうが	641 kcal 23.1 g 21.0 g 94.5 g
28	水	しのだうどん	りんごとさつまいものパイ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,蒸しかまぼこ,調理用牛乳,たまご	冷凍細うどん　給食,炒め油,上白糖,かたくり粉,さつまいも,冷凍パイシート	干し椎茸,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,りんご缶	583 kcal 22.7 g 25.5 g 67.0 g
29	木	麻婆丼	野菜の中華ドレッシングがけ 果物	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐	精白米,ごま油,炒め油,上白糖,かたくり粉,三温糖,ごま(いり)	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸,しょうが,にら,きゅうり,キャベツ,とうもろこし(冷凍),りんご	586 kcal 20.5 g 16.5 g 93.0 g
30	金	アマトリチャーナ	コロコロサラダ かぼちゃマフィン	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,ベーコン,パルメザンチーズ,調理用牛乳,たまご	スパゲッティ　ハーフ,オリーブ油,じゃがいも,大豆油,薄力粉,上白糖,有塩バター	玉葱,にんにく,トマト缶詰,パセリ,にんじん,きゅうり,とうもろこし(冷凍),西洋かぼちゃ	682 kcal 23.3 g 25.3 g 91.8 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。