

10月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート		(血や肉になる)	(熱や力のもとになる)	(体の調子を整える)	
3	月	～ 都民の日メニュー ～ さかなのそぼろごはん	いとかんてん ちゅうかあ 糸寒天の中華和え あしたば 明日葉チーズケーキ	牛乳	牛乳、とひうお ミンチ、鶏若鶏肉ひき肉、寒天、わかめ、クリームチーズ、たまご、調理用牛乳	精白米、油、三温糖、白ごま(いり)、上白糖、ごま油、薄力粉	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、もやし、あしたば粉、レモン(果汁、生)	592 kcal 22.6 g 18.4 g 88.0 g
4	火	シーフードピラフ	A B C スープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、ベーコン	精白米、マカロニスバゲッティ、じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、とうもろこし缶詰(赤)、赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、キャベツ、エリンギ、しょうが、パセリ、にんじん、きゅうり、キャベツ	588 kcal 20.8 g 16.5 g 95.2 g
5	水	麻婆丼	中華ドレッシングがけ りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、寒天	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、三温糖、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(赤)、りんご濃縮還元ジュース	585 kcal 21.8 g 16.9 g 92.3 g
6	木	きんぴらご飯	味噌汁 小松菜と厚揚げゴマ炒め	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、わかめ	精白米、しらたき、ごま油、上白糖、油、三温糖、白ごま(いり)	ごぼう、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	591 kcal 23.8 g 20.0 g 81.7 g
7	金	～ 運動会応援メニュー ～ セルフカツサンド	春雨スープ ★果物	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉	丸パン、薄力粉、パン粉(生)、油、普通はるさめ(乾)、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんじん、干し椎茸、はくさい、ほうれんそう、しょうが、みかん S	596 kcal 28.2 g 19.8 g 79.9 g
11	火	★秋野菜カレーライス	チョレギ風サラダ カルピスゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、焼きのり、寒天、カルピス	精白米、油、さつまいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、れんこん、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、温州蜜柑缶詰(果肉)	668 kcal 20.1 g 22.0 g 103.9 g
12	水	しのだうどん	青菜の磯和え 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、蒸しわかめ、焼きのり	冷凍細うどん、上白糖、かたくり粉、白ごま	干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、バナナ(本) 中	587 kcal 26.4 g 19.7 g 81.6 g
13	木	ごはん	味噌汁 たらひの紅葉焼き こんにやくサラダ	牛乳	牛乳、まだら、わかめ	精白米、マヨネーズ(全卵型)、糸こんにやく、白ごま(いり)、油、上白糖、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ	586 kcal 25.7 g 18.1 g 84.9 g
17	月	★きのこピラフ	ミネストローネ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、レンズマメ(乾)、ヨーグルト	精白米、油、有塩バター、じゃがいも、マカロニスバゲッティ、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、キャベツ、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、アロエ缶、ナタデココ、レモン(果汁、生)	623 kcal 20.8 g 19.9 g 95.8 g
18	火	ごはん ひじきのふりかけ	五目肉じゃが 果物	牛乳	牛乳、干ひじき(水戻し)、ちりめんじゃこ、豚肉、油揚げ	精白米、上白糖、じゃがいも、糸こんにやく	ゆかり、玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、りんご 36玉	641 kcal 25.2 g 17.4 g 106.2 g
19	水	★アップルトースト	チキンポトフ アーモンドあえ	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)	食パン、有塩バター、メープルシロップ、油、じゃがいも、マカロニスバゲッティ、アーモンド粉、上白糖	りんご(缶詰) 角切り、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、もやし	593 kcal 22.4 g 23.6 g 80.9 g
20	木	鶏ごぼうごはん	けんちん汁 ★さかなのキノコみそ焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、まだら	精白米、油、三温糖、板こんにやく、上白糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、ほんしめじ、しょうが	685 kcal 32.9 g 24.7 g 83.5 g
21	金	わかめごはん	豚汁 はたはたのから揚げ 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、はたはた、豚肉、木綿豆腐	精白米、かたくり粉、油、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	しょうが、にんにく(りん茎)、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(赤)、だいこん、ごぼう、ねぎ	593 kcal 23.5 g 18.2 g 89.0 g
24	月	★さんまのひつまぶし	呉汁 もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳、さんま、大豆(国産、乾)、鶏肉モモ、ごま油揚げ、わかめ	精白米、かたくり粉、油、上白糖、白ごま(すり)	しょうが、葉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	606 kcal 22.8 g 23.1 g 80.8 g
25	火	ごはん	かきたま汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、たまご	精白米、上白糖、油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、しょうが、チンゲンツァイ、エリンギ、ねぎ、こまつな	640 kcal 29.0 g 24.3 g 82.0 g
26	水	★さつまいもご飯	炒り鶏 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ	精白米、さつまいも、じゃがいも、板こんにやく、油、三温糖、ごま油、上白糖、ごま(いり)	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)	607 kcal 22.6 g 19.1 g 93.0 g
27	木	ぶどうパン	ホワイトシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、クリーム(乳脂肪)	ぶどうパン、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、上白糖	セロリー、玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(赤)、キャベツ、きゅうり、だいこん	634 kcal 23.0 g 23.6 g 90.5 g
28	金	小松菜チャーハン	ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、寒天	精白米、油、ごま油、ワンタンの皮、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、ねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、もやし、パプリカ缶詰 濃縮還元ジュース	602 kcal 22.6 g 16.5 g 94.0 g
31	月	スパゲティナポリタンソース	コロコロサラダ ★かぼちゃマフィン	牛乳	牛乳、ウィンナー、ベーコン、たまご	スパゲッティ、油、薄力粉、有塩バター、上白糖、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム(水蒸缶詰)、青ピーマン、にんじん、にんにく(りん茎)、きゅうり、とうもろこし缶詰(赤)、日本かぼちゃ	679 kcal 22.3 g 24.8 g 96.0 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。

※10月20日は、ひまわり学級は校外学習のため給食はありません。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。