

10月献立表

令和6年 9月30日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (緑)	熱や力にやる (黄)	体の調子を整える (緑)		
2水	スパゲッティミートソース れんこんのサラダ なし	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 バター ごま油	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト れんこん キャベツ もやし こまつな なし	577	22.7
3木	麦入りごはん さばのびり辛焼き しらたきとちくわの炒り煮 豚汁	牛乳 さば ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	591	27.9
4金	小魚チャーハン ワントンスープ じゃがいものケチャップあえ	牛乳 しらす ハム 鶏肉	米 油 ごま油 ワンタンのか わ じゃがいも 砂糖	コーン にんじん しいたけ はくさい ねぎ にら こまつな	594	22.5
7月	麦入りごはん 魚の甘辛ソースがけ ひじき煮 さつま汁	牛乳 しらす ひじき 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも さつまいも	しょうが レモン果汁 りんご にんじん ごぼう だいこん ねぎ	566	29.7
8火	きのこクリームライス フレンチサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	米 油 バター 小麦粉 ごま 油 砂糖	にんじん セロリ たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	595	17.5
9水	豚肉と野菜のスタミナ丼 中華卵スープ パインスティック	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 麦 油 砂糖 はちみつ 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら だいこん ねぎ こまつな パイン	582	22.8
10木	手作りブルーベリージャムサンド さつまいも入りクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん まめペースト 生クリーム わかめ	パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 バター ごま油	ブルーベリー レモン果汁 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	603	21.0
11金	麦入りごはん いかと生揚げのチリソース もやしの甘酢	牛乳 いか 生揚げ わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ビーマン もやし キャベツ	571	23.4
15火	栗ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜と人参の甘辛和え お月見団子汁	牛乳 さけ 豆腐 鶏肉	米 もち米 くり ごま はち みつ ごま油 白玉粉 上新粉 さといも	しょうが にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ	564	28.9
16水	マーボー丼 春雨の和え物 りんご	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり りんご	613	23.7
17木	豚肉とごぼうのピラフ ちりめんサラダ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 しらす 鶏肉 豆腐 生クリーム	米 油 砂糖 バター ごま油 じゃがいも 小麦粉	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン	604	22.4
18金	かやくごはん ししゃもの唐揚げ 白菜のおかか和え どさんこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも かつお節 さけ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが にんにく はくさい もやし だいこん コーン ねぎ	606	28.4
21月	さつまいもごはん 和風卵焼き 青菜のお浸し みそけんちん汁	牛乳 卵 鶏肉 みそ	もち米 米 さつまいも ごま油 砂糖 こんにゃく	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ もやし こまつな えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	591	24.2
22火	あんかけ焼きそば スパイシービーンズポテト フルーツヨーグルト	牛乳 いか えび 豚肉 大豆 ヨーグルト	むし中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん 缶 りんご缶 パイン缶	675	29.3
23水	麦入りごはん 手作りのりの佃煮 油揚げ入り肉じゃが ツナと野菜のごまだれ和え	牛乳 のり 豚肉 油揚げ ツナ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな	587	22.3
24木	ビーンズビザドッグ 野菜のスープ煮 なし	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ 豚肉	パン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ だいこん にんじん キャベツ なし	609	27.1
25金	麦入りごはん 魚のヤンニョムソースがけ チャプチェ 韓国わかめスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 わかめ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 春雨 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし にら だいこん ねぎ	567	22.3
28月	シーフードピラフ 酪農スープ ラフランス入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン いんげんまめペースト 豆腐	米 油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン エリンギ ラフランス缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁	592	21.9
29火	チキンカレーライス コールスローサラダ 柿	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン かき	662	20.8
30水	ごまおかかごはん 豚肉と豆腐のくず煮 わかめとツナの和え物	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	米 麦 ごま こんにゃく 片栗粉 砂糖 ごま油 油	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	582	26.8
31木	鶏飯 油揚げのバリバリサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かんてん	米 麦 砂糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ オレンジ ジュース	583	24.1

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。