



10月 献立予定表



令和3年

荒川区立第五峽田小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 金	都民の日のため、お休みです。					
4 月	牛乳 さつまいもごはん 鮭の甘辛揚げ 野菜の甘酢浸し みそ汁	牛乳 さけ 油揚げ みそ	米 さつまいも ごま 油 でんぷん さとう	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	705	27.6
5 火	牛乳 麦入りごはん まつかぜ焼き 青菜のおろしポン酢あえ けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう ごま 油 こんにゃく	長ねぎ にんじん しょうが こまつな もやし えのきたけ だいこん ごぼう	609	24.1
6 水	牛乳 ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 大豆 粉寒天	ナン 油 さとう バター オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト にんじん ホールコーン キャベツ ぶどうジュース	649	24.0
7 木	牛乳 きつねうどん しょうが風味のサラダ もちもち豆腐ドーナツ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 きな粉	うどん さとう 油 ごま油 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しょうが	622	21.9
8 金	牛乳 ポークストロガノフ ガーリックサラダ りんご	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ りんご	639	20.5
11 月	牛乳 わかめごはん えびと豆腐のうま煮 みそドレッシングのサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 えび 豚肉 みそ	米 米粒麦 ごま でんぷん さとう 油 ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん はくさい キャベツ 長ねぎ 干しいたけ だいこん こまつな	611	24.0
12 火	牛乳 麦入りごはん さばの文化焼き じゃがいものカレーきんぴら いなか汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	682	29.9
13 水	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ セサミミルクゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 粉寒天 生クリーム	米 米粒麦 さとう でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	641	23.4
14 木	牛乳 麦入りごはん 和風卵焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ	米 米粒麦 油 さとう	にんじん 干しいたけ グリンピース 切干大根 キャベツ たまねぎ こまつな	603	24.8
15 金	牛乳 ハニートースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマト もやし キャベツ ホールコーン	605	22.1
18 月	【十三夜の献立】 牛乳 栗ご飯  いかのかりん揚げ もやしのごまだれがけ みそ汁	牛乳 いか 油揚げ みそ	米 もち米 むき栗 油 でんぷん ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	614	24.9
19 火	牛乳 鮭バターしょうゆごはん 肉じゃが煮 ミネラルたっぷりサラダ	牛乳 昆布 鮭 豚肉 ひじき	米 バター ごま 油 ごま油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん もやし	686	26.4
20 水	牛乳 ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ ホールコーン パイン 黄桃 みかん	594	22.3
21 木	牛乳 麦入りごはん 豆腐ハンバーグ じゃこサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ ひじき	米 米粒麦 油 生パン粉 さとう でんぷん ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん 長ねぎ こまつな	678	27.7
22 金	牛乳 あんかけチャーハン はるさめサラダ りんご	牛乳 卵 豚肉 プレスハム	米 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま 油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり りんご	604	20.1
25 月	牛乳 秋のクリームスパゲッティ キャロットソースのサラダ 柿	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン かき	608	22.6
26 火	牛乳 麦入りごはん ひじきのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	627	23.8
27 水	牛乳 ねぎ塩豚丼 おかか和え かきたま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぷん 三温糖	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし レモン にんじん こまつな にら キャベツ きゅうり えのきたけ	606	25.4
28 木	牛乳 ミルクパン さつまいもグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン	ミルクパン さつまいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく こまつな	695	24.6
29 金	【10/31はハロウィン】 牛乳 チキンピラフ  豆入り野菜スープ かぼちゃとりんごのつつみ揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	米 バター 油 さとう ぎょうざの皮	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム しょうが キャベツ かぼちゃ りんご	624	20.5
◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					10月分 一日あたりの平均	635 24.0
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

