



10月 献立予定表



～10月は「食品ロス削減月間」です～

今月の給食では野菜の皮、おからなどを使用をし、食品ロス削減につなげます。

令和5年

荒川区立第五峡田小学校

実施日	曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー-Kcal	たんぱく質-g
3	火	【2日・開校記念日 お祝い献立】 牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 もち米 ごま油 でんぷん ごま油 つきこんにゃく さとう	しょうが れんこん にんじん ざやいんげん えのきたけ	632	24.6
4	水	牛乳 ガーリックトースト ホークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが もやし トマトピューレ キャベツ ホールコーン	607	22.7
5	木	牛乳 麦入りごはん 鮭の利休焼き 切干大根煮 昆たぐさんみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん こまつな	595	28.5
6	金	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	精白米 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 もやしにら レモン だいこん こまつな キャベツ えのきたけ	594	28.0
10	火	牛乳 きつねうどん しょうが風味のサラダ もちもちおからドーナツ	牛乳 出し昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 おから 卵 きな粉	うどん 油 さとう ごま油 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが	594	22.4
11	水	牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ	牛乳 豚肉 ひよこめ	精白米 米粒麦 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな もやし キャベツ	657	20.9
12	木	牛乳 スタミナ丼 中華スープ 巨峰	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん マロニー	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら だけのこ 長ねぎ こまつな 巨峰	594	22.5
13	金	牛乳 さつまいもごはん 五目野菜の煮物 はりはり漬け	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 さつまいも ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ だけのこ ざやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	633	21.6
16	月	牛乳 麦入りごはん ほうれん草の卵焼き 白菜の華風漬け 生揚げとまいだけのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 出し昆布 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油 三温糖	にんじん 長ねぎ ほうれんそう はくさい こまつな ごぼう まいたけ	610	29.0
17	火	牛乳 かつおめし 肉じゃが煮 青菜のおろしポン酢あえ	牛乳 出し昆布 かつお 豚肉	精白米 油 でんぷん さとう ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも 油	しょうが にんじん たまねぎ ざやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん	665	26.9
18	水	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き ナムル トックスープ	牛乳 さば ひじき 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやしにんじん こまつな はくさい だいこん	623	25.9
19	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 豆乳 チーズ ペーコン	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	680	25.7
20	金	牛乳 豚キムチ丼 五目スープ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやしにら 干しいたけ こまつな りんごジュース りんご	585	22.6
23	月	牛乳 秋のクリームスパゲッティ カレービーンズサラダ 柿	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム 大豆	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 えのきたけ キャベツ もやし かき	601	23.4
24	火	牛乳 麦入りごはん ししゃもとちくわの2色揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ししゃも 焼き竹輪 あおのり みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	こまつな もやしにんじん キャベツ たまねぎ こまつな	591	21.9
25	水	牛乳 ピザトースト 野菜丸ごとポトフ キャロットソースのサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト	食パン じゃがいも さとう 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん プロッコリー キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	586	25.6
26	木	牛乳 あんかけチャーハン はるさめサラダ グレープゼリー	牛乳 卵 豚肉 ハム 粉寒天	油 精白米 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	長ねぎ しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり ぶどうジュース	601	20.4
27	金	【十三夜の献立】 牛乳 栗ご飯 いわしのさんが焼き もやしのごまだれがけ みそ汁	牛乳 出し昆布 いわし 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 もち米 むき栗 でんぷん ごま さとう じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 こまつな もやし キャベツ たまねぎ こまつな	655	29.8
30	月	牛乳 親子丼 胡瓜と大根のピリ辛和え りんご	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ざやいんげん だいこん きゅうり りんご	602	24.2
31	火	【ハロウィンの献立】 牛乳 チキンピラフ 豆入り野菜スープ 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	精白米 バター 油 米粉 はちみつ さとう	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	625	18.6
10月分 一日あたりの平均						617	24.3
©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。 ©「太字」になっている献立名が行事食等になっています。						中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

