



# 10月 献立予定表②



両面印刷になっています。3日～14日の献立予定表は裏面です。

～10月は「食品ロス削減月間」です。今月は「SDGs給食」に挑戦します。～  
(★印のついた献立名が「SDGs給食」です。)

いつも捨てられてしまう野菜の皮の使用、備蓄食品の使用、地産地消の実施などです。皆さんもこの機会にSDGsについて考えてみましょう。

令和4年		荒川区立第五峽田小学校				
実施日 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
17 月	<b>【リクエスト給食】</b> 牛乳 <b>みそコンラーメン</b> ★東京都産糸寒天のサラダ あんにとろろ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 糸寒天 わかめ 粉寒天	むし中華めん 油 ごま油 ごま 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	598	21.6
18 火	牛乳 ★麦入りごはん にぎすの香り揚げ・竹輪のいそべ揚げ 青菜のおろしポン酢あえ けんちん汁	牛乳 にぎす 焼き竹輪 あおのり 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 ごま 小麦粉 でんぷん さとう 油 こんにゃく	こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	595	22.6
19 水	牛乳 わかめごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 野菜の甘酢浸し	牛乳 炊き込みわか め 鶏肉 生揚げ 昆 布	米 ごま 油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし こまつな キャベツ	599	23.2
20 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	690	25.7
21 金	牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ 梨	牛乳 豚肉 ひよこまめ	米 米粒麦 バター 油 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 なし	671	20.9
24 月	牛乳 こぎつねごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き ねぎドレッシングのサラダ ★かぶの葉入りみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油	にんじん 干しいたけ にんにく たまねぎ もやし キャベツ こまつな 長ねぎ かぶ えのきたけ かぶ(葉)	657	30.4
25 火	～食育推進給食～ 牛乳 ★愛媛県産真鯛のフライバーガー もやしスープ ★しゃきしゃきりんごゼリー 	牛乳 たい 鶏肉 粉寒天	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	キャベツ にんじん もやし りんごジュース りんご	612	29.6
26 水	牛乳 ★さつまいもごはん 肉とろろ はりはり漬け	牛乳 豚肉 豆腐	米 さつまいも ごま 油 こんにゃく さとう ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり	615	24.2
27 木	<b>【リクエスト給食】</b> 牛乳 あんかけチャーハン はるさめサラダ <b>グレープゼリー</b>	牛乳 卵 豚肉 ハム 粉寒天	油 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 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 グレープジュース	601	20.1
28 金	牛乳 麦入りごはん れんこん入り和風ハンバーグ 粉ふきいも ★野菜まるごとみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 干ひじき あおのり 豚肉 油揚げ みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ れんこん	615	25.1
31 月	<b>【ハロウィン】</b> 牛乳 チキンピラフ 豆入り野菜スープ <b>米粉のかぼちゃカップケーキ</b> 	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	米 バター 米粉 はちみつ さとう 油	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	630	18.5
				10月分 一日あたりの平均	631	24.7
				中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

牛乳 鯛

## ～うれしいお知らせ～

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、行き場のなくなってしまった魚があり、生産者の方々がとても困っているそうです。そこで、政府の援助により愛媛県で獲れたおいしい真鯛が五峽田小学校に届きます。無償提供です。食品ロスの削減にもつながりますね。10月25日に出る「愛媛県産真鯛のフライバーガー」を楽しみしてみてください。

