

～10月は「食品ロス削減月間」です～
給食では日々、調理中に出る食品ロスの削減に努めています。特に「★」印のついた献立は食品ロスを意識した献立になっています。

令和6年

荒川区立第五峯田小学校
校長 野澤 一代

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
1	火	都民の日				
2	水	【2日：開校記念日 お祝い献立】 牛乳 お祝い手巻きちらしずし  まつかぜ焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 手巻きのり 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	精白米 さとう 油 ごま 生パン粉	にんじん だけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが えのきだけ	671 33.1
3	木	【1日：都民の日 東京都産の献立】 牛乳 麦入りごはん 八丈島産トビウオのメンチカツ ごまツナサラダ 江戸甘みそのみそ汁	牛乳 とびうお 豚肉 大豆 牛乳 ツナ みそ わかめ	精白米 米粒麦 パン粉 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんにく ごまつな もやし にんじん	634 26.3
4	金	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 生クリーム いんげんまめ 鶏肉 豆腐 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 エリンギ マッシュルーム缶 えのき だけ ごまつな キャベツ もやし かき	595 24.0
7	月	牛乳 さんまのひつまぶしごはん 五目野菜の煮物 おかか和え しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ かつおぶし 粉寒天	精白米 でんぶん さとう ごま 油 つきこんにやく じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん ごまつな キャベツ きゅうり りんごジュース りんご	703 25.7
8	火	牛乳 ハニートースト さつまいものクリームシチュー ★クルトン入りサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 さつまいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン	665 20.7
9	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 油 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 ごまつな もやし キャベツ	642 21.4
10	木	牛乳 スタミナ丼 中華スープ ぶどうの食べ比べ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん マロニー	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく りんご にら 巨峰 マスカット	585 22.0
11	金	牛乳 麦入りごはん ソイのねぎ塩焼き はりはり漬け ★生揚げとまいたけのみそ汁	牛乳 ソイ 昆布 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり にんじん ごぼう まいだけ ごまつな	588 26.8
15	火	【十三夜の献立】 牛乳 粟入り吹き寄せおこわ じゃがいものカレー煮 みそドレッシングのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	精白米 もち米 むぎ粟 油 ごま油 じゃがいも つきこんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ ごまつな ごぼう れんこん	604 22.1
16	水	牛乳 豚キムチ丼 鶏ささみの塩しモンサラダ 秋色ポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぶん ごま 油	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 キャベツ レモン りんごジュース パイン缶 みかん缶 りんご	607 25.1
17	木	牛乳 きなこ揚げパン ひじき入り肉団子のスープ キャロットソースのサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	コッペパン さとう でんぶん ごま油 油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい ごまつな キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	585 23.4
18	金	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き わかめサラダ トックスープ	牛乳 さば わかめ 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 にんじん キャベツ もやし たまねぎ はくさい だいこん ごまつな	619 26.1
21	月	牛乳 親子丼 ねぎドレッシングのじゃこサラダ りんご	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぶん ごま ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ だいこん ごまつな 長ねぎ りんご	618 26.8
22	火	牛乳 焼きカレーパン キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ベー コン ヨーグルト	丸パン 油 はちみつ でんぶん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	589 24.1
23	水	牛乳 ひじきごはん 肉豆腐 白菜の華風漬け	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう つきこんにやく ごま ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ごまつな	623 26.7
24	木	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 豚肉 油揚げ 豆腐 おから 卵 きな粉	冷凍うどん 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 ごまつな キャベツ もやし しょうが	595 22.8
25	金	牛乳 麦入りごはん 鮭の利休焼き 青菜のおろしポン酢あえ さつま汁	牛乳 さけ みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 さつまいも	しょうが ごまつな にんじん もやし えのきだけ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	590 28.9
28	月	牛乳 麦入りごはん ししゃもの中華ソースがけ 切り干し大根煮 かきたま汁	牛乳 ししゃも 豆腐 卵	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぶん ごま油 三温糖 ごま 油 さとう	しょうが にんにく りんご 長ねぎ 切干し大根 にんじん 干しいたけ たまねぎ えのきだけ ごまつな	630 26.9
29	火	牛乳 ピザトースト ★野菜丸ごとポトフ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト	食パン 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー もやし ホールコーン	586 25.2
30	水	牛乳 鮭ごはん 鶏肉と大豆のうま煮 ミネラルたっぷりサラダ	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	精白米 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん ごまつな だいこん もやし	644 28.8
31	木	【ハロウィンの献立】 牛乳 チキンライス 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 油 米粉 はちみつ さとう バター	たまねぎ マッシュルーム缶 にんじん グリンピース しょうが キャベツ かぼちゃ	638 21.2
10月分 一日あたりの平均					620	25.1
中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					650	26.0

◎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。