



10月献立表



日	曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質	一口メモ
3	月	＜食育推進給食⑧＞ 都民の日献立 深川めし ジャがいものそぼろあんかけ 東京都産糸寒天のあえもの	○ 東京牛乳	700 kcal 23.1 g	10月1日は都民の日。東京都にまつわる料理や食材を紹介します。
4	火	麦ごはん 鮭の豆乳味噌マヨ焼き 五目きんぴら 豚汁	○	753 kcal 31.4 g	卵を使わず、豆乳と油でマヨネーズを作って、鮭にのせて焼きます。
5	水	＜食育推進給食⑨＞ BOOKメニュー★ぐりとぐら 和風きのこスパゲティ チキントマトスープ ぐりとぐらのカステラ風	○	779 kcal 27.6 g	図書委員推薦の本より、あの有名なカステラを給食用にアレンジ！
6	木	十三夜献立 秋の香りご飯 具たくさん味噌汁 いが栗揚げ	○	784 kcal 23.7 g	10月8日は、十五夜と並ぶお月見・十三夜。「栗名月」とも呼ばれています。
7	金	目の愛護デー献立 米粉のハヤシライス イタリアンサラダ 米粉のブルーベリーチーズマフィン	○	849 kcal 24.8 g	10月10日は目の愛護デー。ブルーベリーは目に良い食材です。
8	土	土曜授業日（給食はありません）		-	-
10	月	* スポーツの日 *		-	-
11	火	麦ごはん 鯖(さば)の銀紙焼き 白菜のあえもの けんちん汁	○	730 kcal 30.5 g	愛知県の給食の名物、ご飯がすすむ鯖の銀紙焼きが再登場！
12	水	1年生清里移動教室 高菜チャーハン 中華コーンスープ スパイシーポテトビーンズ	○	763 kcal 26.1 g	カレー粉のきいたスパイシーな味付けで、大豆がおいしく食べられます。
13	木	1年生清里移動教室・六組都陸上大会 たっぷりキャベツのメンチカツサンド ジュリエンヌスープ 果物（りんご予定）	○	809 kcal 30.5 g	キャベツをたっぷり使って、ボリューム満点のメンチカツを作ります。
14	金	1年生清里移動教室 えびクリームライス 玉ねぎドレッシングサラダ グレープジュースゼリー	○	769 kcal 25.2 g	えびクリームライスには、カルシウムが豊富に含まれています。
17	月	＜食育推進給食⑩＞ BOOKメニュー★ランチのアッコちゃん じゃこわかめごはん〈セルフおにぎり〉 東京ポトフ ホットチョコレート風プリン	○	699 kcal 23.4 g	東京ポトフは、本に登場する料理。ポイントは大根おろし！！
18	火	麦ごはん 生揚げの味噌炒め 荳わかめのサラダ	○	742 kcal 29.3 g	厚切り豆腐を揚げたのが生揚げ、薄切り豆腐を揚げたのが油揚げです。
19	水	カレーうどん たこ焼きポテト アロエヨーグルト	○	675 kcal 30.1 g	たこ焼きポテトは、見た目がたこ焼きそっくり！もちろんタコも入っています。
20	木	旬の食材を味わおう！ 柿 回鍋肉丼 豆腐とわかめのスープ 果物（柿予定）	○	703 kcal 26.8 g	ことわざ「桃栗三年柿八年」の意味、みなさんは知っていますか？
21	金	日本の味めぐり・愛媛県《愛媛県産真鯛の無償提供事業より》 鯛(たい)めし せんざんぎ 小松菜の磯あえ いもたき	○	839 kcal 41.0 g	「せんざんぎ」は、愛媛県今治市の郷土料理で、鶏のから揚げのこと。
24	月	麦ごはん のりの佃煮 鶏肉と大根炒め煮 ししゃものさざれ焼き	○	779 kcal 30.1 g	豆乳マヨネーズとパン粉をししゃもにまぶし、さざれ焼きにします。
25	火	旬の食材を味わおう！ ぶどう 豚カルピクッパ ひじきのピリ辛サラダ 果物（ぶどう食べ比べ予定）	○	709 kcal 26.1 g	2種類のぶどうを食べ比べて、味の違いを見つけましょう。
26	水	＜食育推進給食⑪＞ BOOKメニュー★めぐり逢いサンディッチ 食パン りんごジャム ローストチキン・トマトソース ハムキャベツ炒め コーンクリームスープ	○	706 kcal 32.0 g	チキンとハムキャベツ炒めは、お好みでパンにはさみ、サンディッチにしてください。
27	木	麦ごはん いかのねぎ塩ソースがけ 大根と春雨のピリ辛炒め サンラータン	○	749 kcal 33.2 g	いかのねぎ塩ソースがけは、ねぎをたっぷり使ったソースを作ります。
28	金	日本の味めぐり・島根県 すもじ〈焼き鯖入りちらし寿司〉 呉汁 出雲(いずも)ぜんざい	○	698 kcal 29.7 g	10月は「神無月」。島根県にある出雲大社には、全国から神様が集まります。
31	月	米粉のドライカレーライス 和風コーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	861 kcal 27.6 g	ハロウィンにちなんで、デザートはかぼちゃのチーズケーキです。

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。