



10月の献立

☆今月の給食目標☆

バランスよく食事をしよう！ 荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
4	火		きんぴらごはん いわしのつみれ汁 みそポテト	659kcal 24.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とりにく みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ しらたき かたくりこ さといも じゃがいも さとう	にんじん ごぼう さやいんげん れんこん しょうが だいこん ねぎ はくさい こまつな みずな
5	水		肉みそまぜごはん さわにわん しらたきサラダ	587kcal 23.4g	ぎゅうにゅう だいたい みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら	しょうが しいたけ ねぎ たけのこ ピーマン きゅうり にら にんじん ごぼう だいこん こねぎ きぬさや キャベツ
6	木		フレンチトースト サーモンシチュー コールスローサラダ	581kcal 27.2g	ぎゅうにゅう たまご さけ とうにゅう	しよくパン さとう こむぎこ パター メープルシロップ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン ブロッコリー キャベツ きゅうり
7	金		～十三夜お月見メニュー～ とんじり つきみだんご さといもごはん 豚汁 月見団子	595kcal 20.9g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ とうにゅう きなこ	こめ あぶら しらたき さとう さといも しらたまこ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら しょうしんこ	しょうが ごぼう にんじん まいたけ だいこん ねぎ かぼちゃ
11	火		～6年生連合運動会応援メニュー～ なめし チキンカツ キャベツサラダ うすくず汁	684kcal 23.3g	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら メープルシロップ かたくりこ	なめしのもと パセリ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン だいこん ねぎ はくさい こねぎ えのき
12	水		チキンライス ウインナー入り野菜スープ パリパリサラダ	620kcal 20.1g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ホールコーン たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム キャベツ エリンギ パセリ きゅうり
13	木		～ブックメニュー おいもをどうぞ より～ けんちんうどん 春雨のナムル 大芋いも	593kcal 17.2g	ぎゅうにゅう あぶらあげ	うどん さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも みずあめ はるさめ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり ホールコーン
14	金		～ブックメニュー カレー男がやってきた より～ カレーライス ツナコーンサラダ みかんゼリー	653kcal 22.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかんかん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン オレンジジュース
17	月		わかめごはん 鮭のポテサラ焼き ささみサラダ 油揚げともやしのみそ汁	644kcal 29.6g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ ささみ あぶらあげ みそ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう たまごふししょうマヨネーズ ごまあぶら	にんじん さやいんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり ねぎ もやし こねぎ
18	火		さつまいもごはん 肉豆腐 こんにゃく炒め	595kcal 24.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ けずりだし	こめ もちごめ さつまいも ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい わけぎ さやいんげん
19	水		～ブックメニュー ノラネコぐんだんと金色の魔法使い より～ 焼き肉たまごチャーハン トマトと大根のスープ フルーツヨーグルト	630kcal 23.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ヨーグルト	こめ ねぎあぶら さとう あぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな こねぎ しいたけ だいこん パインかん アロエかん にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン セロリ トマトかん みかんかん ももかん
20	木		～ブックメニュー ふしぎな木の美の調理法 より～ ブルーベリージャムパン 秋のシチュー イタリアンサラダ	637kcal 22.5g	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	コッパパン メープルシロップ あぶら さとう さつまいも こむぎこ オリーブあぶら パター	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり パプリカ トマトかん ブロッコリー にんにく パセリ
21	金		～ブックメニュー アニマルバスとよるのもり より～ えびといかの中華丼 五目スープ 宝石ゼリー	587kcal 21.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく かんてん	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい パインかん しいたけ たまねぎ キャベツ ぶどうジュース ナタデココ
24	月		～ブックメニュー つるばら村のレストラン より～ まいたけごはん 豚肉ときのこの蒸し煮 なめこのおみそ汁	679kcal 28.8g	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく なまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	まいたけ にんじん はくさい たまねぎ もやし ねぎ しいたけ エリンギ しめじ えのき だいこん なめこ
25	火		～ブックメニュー スパゲティのぼうけん より～ 野菜たっぷりスパゲティ ポテトサラダ 杏仁豆腐	657kcal 23.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン ロースハム とうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも たまごふししょうマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマトかん エリンギ ピーマン パインかん こまつな パプリカ にんじん ホールコーン ほうれんそう みかんかん ももかん
26	水		～ブックメニュー りんごがたべたいねずみくん より～ マーボー丼 中華コーンスープ りんご	610kcal 26.4g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら りんご しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン キャベツ
27	木		～ブックメニュー こだぬきコロツケ より～ ミルクパン おさつコロツケ キャベツとしめじの炒め物 オニオンスープ	651kcal 22.6g	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう ベーコン	ミルクパン あぶら さつまいも こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん マッシュルーム パセリ
28	金		ごはん ひじきふりかけ サバの竜田揚げ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	627kcal 25.2g	ぎゅうにゅう めひじき さば かつおぶし わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ
31	月		～ハロウィンメニュー～ パエリア 野菜スープ かぼちゃプリン	585kcal 23.0g	ぎゅうにゅう えび いか とりにく とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ キャベツ にんじん かぼちゃ

◎1か月の平均(中学年) エネルギー:625kcal たんぱく質:23.7g 脂質:21.3g 食塩相当量:2.1g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。