

10月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	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	たんぱく質
2 月	カレーピラフ きのこオムレツ 青菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,卵,生クリーム, 粉チーズ	米,油	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, マッシュルーム,えのきたけ,マッ シュルーム水煮,エリンギ,しめじ, にんにく,もやし,にら,こまつな	558	23.9
3 火	ご飯 さばのみそ煮 磯和え あんかけ汁	○	牛乳,さば,みそ,刻みのり, 生揚げ	米,さとう,でんぷん, じゃがいも,ごま油	しょうが,もやし,こまつな, にんじん,だいこん,万能ねぎ	563	26.7
4 水	ココア揚げパン わんたんスープ 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,鶏肉	油,コッペパン,さとう, グラニュー糖,ワンタンの 皮,ごま,ごま油	にんにく,にんじん,干しいたけ, もやし,長ねぎ,こまつな,切干し大 根,りょくとうもやし,きゅうり,え のきたけ	561	20.7
5 木	中華おこわ にら卵スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,卵, プレーンヨーグルト	米,もち米,ごま油	しょうが,干しいたけ,たけのこ水 煮,にんじん,にんにく,たまねぎ, にら,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	551	20.7
6 金	わかめご飯 肉じゃが煮 青菜のおろしポン酢和え	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉	米,油,つきこんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,えのきたけ,だいこん, レモン	558	21.0
10 火	鮭ときのこの秋ピラフ 野菜スープ ブルーベリーマフィン <目の愛護デー献立>	○	牛乳,鮭,ベーコン, クリームチーズ,卵	米,押麦,バター,油,さとう, 小麦粉	たまねぎ,えのきたけ,しめじ, マッシュルーム水煮,ホールコーン, にんじん,キャベツ,にんにく,こま つな,ブルーベリー	574	19.5
11 水	チキンカツ丼 大根とお豆腐のみそ汁 ぶどう <連合運動会おうえん献立>	○	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ	米,油,小麦粉,パン粉	キャベツ,だいこん,こまつな, ぶどう	651	25.4
12 木	マーボーライス 中華サラダ 柿	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,みそ, わかめ	米,油,さとう,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん, キャベツ,もやし,かき	589	24.2
13 金	上海焼きそば 坦々スープ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,豚肉,いか,むきえび, みそ,豆乳,豚肉,みそ, 粉寒天	油,中華めん,ごま油, 練りごま,三温糖,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,干しいたけ,たけのこ水 煮,キャベツ,もやし,チンゲンサイ, レモン	556	25.8
16 月	さんまのかば焼き丼 貝だくさんみそ汁 柿	○	牛乳,さんま,けずり節, みそ,カットわかめ	米,小麦粉,でんぷん,油, さとう,ごま	しょうが,もやし,にんじん, 干しいたけ,かき	672	22.8
17 火	みそラーメン 青のりビーンズポテト ごまミルクぷりん	○	牛乳,豚肉,みそ,粉かつお, 大豆,あおのり,粉寒天, 生クリーム	むし中華めん,油,ごま油, でんぷん,じゃがいも, さとう,練りごま	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,にら	627	25.5
18 水	チーズパン トマトシチュー 梨	○	牛乳,鶏肉,レンズまめ	チーズパン,じゃがいも,油, バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,にんじん, さやいんげん,なし	602	23.6
19 木	五目豆腐丼 チンゲン菜のスープ 抹茶きなこ団子	○	牛乳,鶏肉,豆腐,きな粉	米,押麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,ごま, 上新粉,白玉粉	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,キャベツ,もやし,チンゲ ンサイ	623	23.6
20 金	ポークカレーライス スイートポテトサラダ	○	牛乳,豚肉,ロースハム	米,油,バター,小麦粉, じゃがいも,さとう, さつまいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,きゅうり	629	19.1
23 月	小松菜チャーハン もやしスープ パリパリサラダ	○	牛乳,卵,鶏肉	油,米,ワンタンの皮, ごま油,さとう	長ねぎ,こまつな,にんじん, にんにく,もやし,キャベツ, きゅうり,たまねぎ	550	19.7
24 火	黒砂糖パン さつま芋のグラタン ジュリエンスープ	○	牛乳,ひよこまめ,鶏肉, チーズ	黒砂糖パン,バター,小麦粉, 油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,ホールコーン, セロリー,にんにく,キャベツ	684	25.2
25 水	麦ご飯 ひじき入り卵焼き じゃこサラダ 小松菜のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき,卵, ちりめんじゃこ,みそ	米,押麦,油,さとう,白ごま, ごま油,さつまいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, もやし,キャベツ,だいこん,こまつ な	607	27.8
26 木	ご飯 魚のみそ焼き おひたし 芋煮	○	牛乳,さわら,みそ,鶏肉, 油揚げ	米,さとう,油,さといも, しらたき	しょうが,にんじん,キャベツ, こまつな,まいたけ,しめじ,ごぼう, 万能ねぎ	584	28.1
27 金	十三夜の栗ご飯 いかの生姜焼き ゆばのすまし汁 <十三夜献立>	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,いか, けずり節,湯葉, 乾燥わかめ	米,もち米,むき栗,さとう, 油,ごま	にんじん,干しいたけ,しょうが, えのきたけ,長ねぎ	568	27.9
30 月	きんぴらご飯 ししゃものから揚げ 金時豆の甘煮 わかめとじゃが芋のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ししゃも, うずら豆,カットわかめ, みそ	米,油,しらたき,さとう, でんぷん,小麦粉,三温糖, じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん, はくさい,えのきたけ,こまつな	615	26.7
31 火	チキンライス いんげん豆のスープ かぼちゃの米粉ケーキ <ハロウィン献立>	○	牛乳,鶏肉,白いんげん, 豆乳	米,油,米粉,さとう, はちみつ	にんじん,たまねぎ,ホールコーン, マッシュルーム水煮,えのきたけ, しょうが,キャベツ,こまつな, かぼちゃ	589	19.0

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。