

今月は、行事メニュー、外国メニュー、読書月間メニューが登場します。



10月の給食献立表

★今月の給食目標★～旬の食べものを知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしきをとのえるものになる	k cal	g
3	月	やきカレーパン ジョア あきのみかきシチュー フレンチサラダ	ジョア 豚肉 卵 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 上白糖 薄力粉 片栗粉 パン粉 栗 さつまいも バター	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールトマト しめじ チンゲン菜 キャベツ きゅうり コーン	590	23.2
4	火	【いわしの日】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのハンバーグ かぶのかおりづけ とりごぼうじる	牛乳 いわし 鶏肉 卵 赤みそ 大豆 調理用牛乳 塩昆布 生揚げ	精白米 パン粉 三温糖 片栗粉 白いりごま なたね油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 白菜 かぶ ゆず果汁 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	648	30.8
5	水	きのこのトマトスパゲティ ぎゅうにゅう あげごぼうサラダ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ なたね油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム トマトジュース ごぼう キャベツ きゅうり コーン 生姜 りんご	631	23.3
6	木	【学校におけるおさかな消費緊急対策事業・愛媛の鯛】 セルフたいちやつづけ ぎゅうにゅう あげどうふのゆずみそかけ かぼちゃのたたき	牛乳 鯛 木綿豆腐 鶏肉 麦みそ ツナ	精白米 片栗粉 なたね油 麩 上白糖 白いりごま	生姜 しめじ 長ねぎ ゆず果汁 かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく	728	30.7
7	金	【目の愛護デー】 ツナとにんじんのピラフ ぎゅうにゅう めにいいえいよういっばいポトフ むらさきもちチップス	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉	なたね油 バター 精白米 さつまいも 粉糖	人参 玉ねぎ さやいんげん にんにく セロリ かぼちゃ 小松菜	652	21.7
11	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやき・ごますじょうゆかけ チャオホーツイ みそしる	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 パン粉 上白糖 白いりごま 白ねりごま なたね油 緑豆春雨	長ねぎ 生姜 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれん草 えのきたけ 小松菜	690	31.1
12	水	【中国料理】 ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソースかけ パンサンスー レンフォアタン	牛乳 メルルーサ ハム 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり クリームコーン ほうれん草	633	24.5
13	木	【さつまいもの日】 けんちんうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため さつまいもごまだんご	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 いんげんまめ	うどん ごま油 さといも なたね油 上白糖 白いりごま さつまいも 三温糖 白玉粉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	607	21.3
14	金	【16日世界食料デー・アフリカ料理】 ココアパン ぎゅうにゅう アフリカンチキン ポテトブリック ショルバ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ 鯖	パン なたね油 片栗粉 じゃがいも 餃子の皮 薄力粉 オリーブ油 上白糖 押し麦	玉ねぎ にんにく セロリ 人参 ホールトマト レモン汁 ハセリ	604	29.5
17	月	【フランス料理】 パン・ベルデュ ぎゅうにゅう ラタトゥイユ スープビストゥー	牛乳 調理用牛乳 卵 ベーコン	パン 上白糖 バター なたね油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スズキニ なす トマト ホールトマト セロリ 長ねぎ ビーマン さやいんげん	597	20.2
18	火	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのとうにゅうみそに かわりきんぴら おおびら	牛乳 わかめ 鯖 白みそ 赤みそ 豆腐 豚肉 木綿豆腐 竹輪	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油 白いりごま	生姜 ごぼう 人参 さやいんげん えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 こんにゃく	635	28.0
19	水	しおあなかけやきそば ぎゅうにゅう だいすいりごぼうチップス ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ ごぼう しめじ 白菜	603	26.9
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき いとくんでんとこまつなごうみあえ みそしる	牛乳 秋刀魚 寒天 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 大根	674	22.4
21	金	【運動会がんばれメニュー】 カツカレー ぎゅうにゅう やさしいサラダ なし	牛乳 豚肉 卵	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ 緑豆もやし 小松菜 梨	712	22.8
25	火	【読書月間メニュー】 こまつさんのボンゴレスパゲティ ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 あさり(水煮) ベーコン 粉かつお わかめ 卵 ヨーグルト	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 上白糖 薄力粉 バター	唐辛子 にんにく 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 小松菜 大根 人参 コーン りんご	682	24.9
26	水	【読書月間メニュー】 おばけのてんぷらうさこのてんどん ぎゅうにゅう ごもきんぴら みそしる	牛乳 粉かつお いか えび 卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう 生姜 さやいんげん 緑豆もやし にら こんにゃく	680	23.7
27	木	【読書月間メニュー・ハリーポッター】 ミルクパン ぎゅうにゅう アイリッシュシチュー ホグワーツのシェパードパイ	牛乳 ベーコン 豚肉 調理用牛乳	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト	709	29.9
28	金	【読書月間メニュー・やまんば山のモッコたち】 4番目の釜戸のかやくごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき 11番目の釜戸のきのこのあわせ 5番目の釜戸のやまんばじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 白みそ	精白米 上白糖 なたね油 さといも	生姜 人参 干し椎茸 小松菜 茹でゼンマイ 茹でワラビ 白菜 しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう 大根 緑豆もやし 長ねぎ こんにゃく	590	31.4
31	月	【ハロウィンメニュー】 くろざとうパン コーヒーぎゅうにゅう ディアブルチキン むらさきキャベツのサラダ いろがかわる?まほうのスープ パンブキンドーナツ	コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 卵 調理用牛乳	パン なたね油 パン粉 上白糖 薄力粉 バター 粉糖	にんにく ハセリ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	588	23.1



(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)