

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★～食品ロスについて考えよう～



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 おもにからだをつくるものになる	さいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをとるものになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
2	月	ねぎしおふたどん ぎゅうにゅう さつまじる みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン汁 ごぼう 大根 こんにゃく みかん	665	27.8
3	火	トマトクリームスパゲティ ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 調理用牛乳 チーズ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン ぶどう	625	29.2
4	水	ごはん ぎゅうにゅう いかにチリソースかけ やさしいしおナムル ローペンタン	牛乳 いか 豚肉	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜 きくらげ さやいんげん	576	25.9
5	木	【ギリシャ料理】 ピタパン ぎゅうにゅう ムサカ エッグレモンスープ (アヴゴレモノ)	牛乳 豚肉 調理用牛乳 ヨーグルト 鶏肉 卵	ピタパン オリーブ油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ なす ホールトマト パセリ セロリ 人参 レモン汁	611	32.8
6	金	きんぴらごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとだいずのあまからに どさんこじる	牛乳 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 ごま油 上白糖 じゃがいも 片栗粉 なたね油 バター	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ コーン 長ねぎ こんにゃく	597	21.7
10	火	【スペイン料理】 チキンパエリア ぎゅうにゅう トルティージャ ソパデアホ	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン	精白米 オリーブ油 なたね油 じゃがいも 上白糖 パン粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ ピーマン	608	29.3
11	水	じゃこトースト ぎゅうにゅう あきのみかくシチュー カリカリあぶらあげのサラダ	牛乳 しらす干し 青のり 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 油揚げ	パン マヨネーズ なたね油 栗 さつまいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 きゅうり キャベツ	578	22.4
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンユイ にんじんともやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 三温糖 白いりごま	長ねぎ 緑豆もやし 人参 玉ねぎ クリームコーン 白菜 小松菜	582	26.5
13	金	【さつまいもの日】 みそにこみょうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいだめ さつまいもごまだんご	牛乳 豚肉 油揚げ ハ丁みそ 白みそ インゲン豆	うどん なたね油 さといも 上白糖 白いりごま さつまいも 三温糖 白玉粉	大根 人参 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	622	25.1
16	月	【16日世界食料デー・アフリカ料理】 チュニシアふうまぜごはん ぎゅうにゅう ポテトブリック ショルバ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ たら	精白米 なたね油 上白糖 じゃがいも 餃子の皮 薄力粉 オリーブ油 押し麦	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ホールトマト レモン汁 パセリ	596	23.1
17	火	みそラーメン ぎゅうにゅう あおりのポテト りんご	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 青のり	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんにく 生姜 にら 長ねぎ しなかく りんご	579	20.9
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみみじやき やさしいおかあえ とんじる	牛乳 メルルーサ 白みそ 油揚げ 粉かつお 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 マヨネーズ なたね油 じゃがいも	人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	596	29.6
19	木	さけちやづけ ぎゅうにゅう とりのかわりやき やさしいなんばんづけ	牛乳 鮭 わかめ 鶏肉	精白米 上白糖 ごま油 なたね油	みつば 小ねぎ 長ねぎ なす かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン 唐辛子	613	23.5
20	金	【運動会がんばれメニュー・イタリア料理】 ココアパン ぎゅうにゅう ミラノふうカツレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	パン 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 マカロニ	にんにく 玉ねぎ ピーマン ホールトマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 赤ピーマン さやいんげん	652	29.1
24	火	【読書月間メニュー・ワンピース】 サンジのからくちかいせん/バスタ ぎゅうにゅう じゃがいものパイユ みかん	牛乳 ベーコン いか えび あさり チーズ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉	唐辛子 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ みかん	675	34.8
25	水	【読書月間メニュー】 ごはん ぎゅうにゅう クロック りっちゃんのげんきサラダ やさしいたっぷりあったかスープ	牛乳 豚肉 卵 ハム 塩昆布 かつお節 ベーコン	精白米 じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ さやえんどう	670	23.4
26	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スパイ	牛乳 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 パセリ ホールトマト	637	28.6
27	金	【十三夜お月見メニュー】 ゆかりごはん ぎゅうにゅう マホックのみそマヨネーズやき れんごんとはるさめのきんぴら おつきみしらたまじる	牛乳 ホッケ 白みそ 赤みそ 豚肉	精白米 上白糖 マヨネーズ なたね油 緑豆春雨 白いりごま 白玉粉 麩	ゆかり粉 菜ねぎ れんごん 人参 干し椎茸 さやいんげん かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	588	25.6
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのオニオンソースやき ごまあえ どさんこじる	牛乳 鯖 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 白練りごま 白すりごま 上白糖 じゃがいも バター	玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし 人参 コーン 長ねぎ	575	27.9
31	火	【ハロウィンメニュー】 くろざとうパン ジョア とりにくのディアブルソース アイルランドサラダ アイルランドふうマッシュルームスープ パンフキンプリン	ジョア 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 卵	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 バター 薄力粉	にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	685	26.8

(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。)

