

今月は、行事メニュー、外国メニュー、読書月間メニュー、そしてお米ウィークが登場します。














令和6年度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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー kcal	タンパク質 g
			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ととのえるものになる		
1	火	【世界食料デー月間メニュー】 とりとりおからどん きゅうにゅう さつまじる りんご 	牛乳 鶏肉 おから 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 さつまいも	玉葱 人参 コーン 長ねぎ 干し椎茸 生姜 ごぼう 大根 こんにゃく りんご	617	32.4
2	水	【中部地方徳州料理】 キムタクごはん きゅうにゅう さんぞくやき だいのこのこっくりにおおひら	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 竹輪	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 米粉 なたね油	長ねぎ 人参 大根 たくあん 白菜キムチ にんにく 生姜 玉ねぎ りんご 大根 さやいんげん えのきたけ ほうれんそう	608	31.2
3	木	きなこハニーパタートースト きゅうにゅう ポークシチュー こまつなとキャベツのレモンあえ	牛乳 きなこ 豚肉 生クリーム	パン パター 上白糖 はちみつ なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリンピース(冷凍) 小松菜 キャベツ コーン レモン汁	634	26.1
4	金	【いわしの日メニュー】 ごはん きゅうにゅう いわしのハンバーグ からしあえ りきゅうとんじる 	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 大豆 調理用牛乳 豚肉 白みそ	精白米 片栗粉 三温糖 片栗粉 白いりごま なたね油 白ねりごま	長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 白菜 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく	605	29.0
7	月	ごはん きゅうにゅう さわらのたつたあげ こまつなとあぶらあげのごまいため こんさいのごまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま さといも 白すりごま	生姜 人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	661	28.1
8	火	しろごまのあげパン きゅうにゅう コーンシチュー こまだれサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 白すりごま じゃがいも パター 薄力粉 ごま油 白ねりごま 白いりごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム しめじ コーンクリーム コーン キャベツ 緑豆もやし きゅうり	637	22.6
9	水	ちゅうかどん きゅうにゅう のりのナムル こもくちゅうかスープ	牛乳 豚肉 いか えび のり 卵	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 三温糖	にんにく 生姜 干し椎茸 茹でたけのこ 人参 玉ねぎ 白菜 緑豆もやし 小松菜	584	32.3
10	木	【目の愛護デーメニュー】 ツナとにんじんのピラフホワイトソースかけ きゅうにゅう めいAサラダ りんご 	牛乳 ツナ えび 調理用牛乳 わかめ ひじき	精白米 なたね油 パター 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 緑豆もやし かつおぶし りんご	600	20.3
11	金	【13日さつまいもの日メニュー】 ぶたキムチうどん きゅうにゅう あつあげとやさいのみそいため さつまいもこまだんご 	牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ 白いんげん豆	うどん なたね油 上白糖 ごま油 さつまいも 三温糖 白玉粉 白いりごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜キムチ 白菜 にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ピーマン	635	31.0
15	火	【5年5組お米ウィークメニュー・ブラジル】 ガーリックライスフランゴ・コン・キアボかけ きゅうにゅう ヴィナグレッタサラダ ポーロ・デ・フバ 	牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん豆水煮 赤いんげん豆水煮 卵 調理用牛乳	精白米 パター オリーブ油 上白糖 薄力粉 コーングリッツ なたね油	にんにく 玉ねぎ オクラ ホールトマト トマトジュース キャベツ きゅうり コーン トマト ビーマン 赤ビーマン	706	26.8
16	水	【5年5組お米ウィークメニュー・韓国】 ピビンバ きゅうにゅう キムチチヂ チーズボール 	牛乳 豚肉 木綿豆腐 調理用牛乳 チーズ	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま 白玉粉 薄力粉 なたね油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜 白菜キムチ えのきたけ しめじ にら	693	30.8
17	木	【5年5組お米ウィークメニュー・タイ】 タイふうごはん きゅうにゅう ガイトート とりにくとはるさめのエスニックスープ 	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく セロリ 生姜 レモン汁 こねぎ	652	28.1
18	金	【5年5組お米ウィークメニュー・インド&運動会】 キーマカツカレー ジョア ほうれんそうのにんにくいため 	ジョア 豚肉 卵	精白米 なたね油 じゃがいも パター 薄力粉 上白糖	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 りんご ほうれんそう 長ねぎ 緑豆もやし	627	23.6
22	火	【読書月間メニュー・ポテトむらのコロッケまつり】 わかめごはん きゅうにゅう ポテトおばさんのおおきなコロッケ いそかあえ みそじる	牛乳 わかめご飯の素 豚肉 卵 のり 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 じゃがいも なたね油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 白菜 長ねぎ	638	22.3
23	水	【読書月間メニュー・ルパン三世カリオストロの城】 ミートボールパスタ きゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ みかん 	牛乳 豚肉 調理用牛乳 卵 ツナ	スパゲティ なたね油 黒砂糖 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト きゅうり レモン汁 みかん	632	24.8
24	木	【読書月間メニュー・やまばし山のモッコたち】 4つ目のかまどのややくごはん きゅうにゅう 8つ目のかまどのやきさかな 11つ目のかまどのきのこのあわせに 5つ目のかまどのやまばしじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 さといも	生姜 人参 干し椎茸 茹でぜんまい 茹でわらび にんにく 長ねぎ 小松菜 白菜 生しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ 大根 緑豆もやし こんにゃく	569	30.1
25	金	【読書月間メニュー・ハリーポッター・イギリスアイランド料理】 ミルクパン きゅうにゅう 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 パター 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
28	月	【読書月間メニュー・きつねのホイディ・スリランカ料理】 ひよこめとやさいのカレー きゅうにゅう さかなのフライ はくさいのマッルン	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 メルルーサ	精白米 なたね油 薄力粉 上白糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 さやいんげん	655	24.4
29	火	【世界食料デー月間メニュー】 しょうゆラーメン きゅうにゅう じゃがいものピリッとサラダ おからにんじんケキ	牛乳 豚肉 おから 卵	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 じゃがいも 上白糖 薄力粉 粉糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし にら 長ねぎ さやいんげん	674	26.2
30	水	さけのだししゃぶげ きゅうにゅう ふたとやさいのもの りんご	牛乳 鮭フレーク わかめご飯の素 豚肉 つずり卵(水煮)	精白米 なたね油 三温糖	みつば こねぎ 大根 人参 干し椎茸 さやいんげん こんにゃく りんご	641	28.4
31	木	【ハロウィンメニュー】 コッペパン きゅうにゅう ディアブルチキン アイランドサラダ いろがかわる?まほうのスープ パンプキンドーナツ 	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 調理用牛乳	パン なたね油 薄力粉 パター 粉糖	にんにく パセリ キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 玉ねぎ かつおぶし	605	25.9

(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。)

