



令和6年度10月分献立表



世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ハンバーガー 4年1組 リクエスト献立	○	シャキシャキポテトサラダ ABCスーフ	豚肉、牛乳、ベーコン	丸パン、油、パン粉、じゃがいも、さとう、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、レモン、にんじん、きゅうり、白菜	604 Kcal 28.1 g 27.1 g 3.3 g
2 水	ハヤシライス	○	トロピカルサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、レンズまめ、牛乳、フレーンヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)、油、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)	695 Kcal 23.5 g 24.3 g 2.1 g
3 木	麦ごはん	○	鶏肉のマーマレード煮 じゃがいもときゅうりのみぞあえ きのこ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶし、油揚げ	米、おろし、油、マーマレード、でん粉、じゃがいも、ごま油、さとう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、ごまつな	597 Kcal 25.0 g 18.8 g 2.3 g
4 金	磯おこわ ふれあい給食(3年生)	○	干草焼き 青菜のごまあえ いわしのつみれ汁	干ひじき、鶏肉、刻み昆布、牛乳、鶏卵、けずりぶし、いわしのすり身	もち米、米、さとう、油、ごま、でん粉	にんじん、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、万能ねぎ、ごまつな、もやし、しょうが、ねぎ、白菜、だいこん	606 Kcal 29.9 g 20.4 g 3.5 g
7 月	わかめごはん 4年2組 リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ バリバリサラダ カルピスゼリー	わかめ、牛乳、鶏肉、粉末寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	米、さとう、でん粉、小麦粉、油、ワタンの皮	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ	663 Kcal 23.0 g 24.6 g 1.4 g
8 火	ふわふわどぼろ丼	○	野菜のおかかかけ さつまい	鶏むね肉、凍り豆腐、牛乳、糸げり、けずりぶし、豚肉	米、おろし、油、さとう、さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、白菜、ごまつな、ごぼう、ねぎ	641 Kcal 28.8 g 18.6 g 2.6 g
9 水	きのこのクリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ キャロットケーキ	鶏肉、牛乳、粉チーズ、鶏卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム(缶)、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、フロコリー、みかんジュース	663 Kcal 24.4 g 29.5 g 2.4 g
10 木	黒砂糖パン	○	豆腐のナゲット 青菜とコーンのサラダ カレースーフ	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、レンズまめ	黒砂糖、パン、でん粉、パン粉、油、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン(缶)、にんにく、セロリー	618 Kcal 28.8 g 24.5 g 2.9 g
11 金	麦ごはん 郷土料理 長崎	○	魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 つぼ汁	牛乳、ぶり、さつまい、けずりぶし、豆腐	米、おろし、油、さとう、ごま	しょうが、切干しいたけ、にんじん、ピーマン、こんにゃく、たまねぎ、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ	613 Kcal 29.0 g 21.7 g 1.6 g
15 火	秋の香りごはん	○	ししゃものからあげ 五目豆煮 かきたま汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、大豆、こんぶ、けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、さつまいも、油、でん粉、さとう	しめじ、(干)しいたけ、こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごまつな	605 Kcal 27.1 g 22.0 g 2.6 g
16 水	麻婆豆腐丼	○	チョレギサラダ ワタンスーフ	豚肉、豆腐、牛乳、刻みのり	米、おろし、油、さとう、ごま油、でん粉、ワタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、キャベツ、きゅうり、チンゲンツァイ、にんじん、白菜、ごまつな	635 Kcal 27.7 g 21.2 g 3.1 g
17 木	麦ごはん	○	きんぴら煮 野菜のからししょうゆあえ くだもの(なし)	牛乳、豚肉、さつまい、ちくわ	米、おろし、油、さとう、ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、こんにゃく、ごまつな、なし	628 Kcal 22.2 g 21.4 g 1.8 g
18 金	ミルクパン 世界の料理 ブラジル	○	フェイジョアータ キャベツサラダ	牛乳、ウィンナー、鶏肉、大豆	ミルクパン、油、じゃがいも、油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、キャベツ、きゅうり	573 Kcal 26.7 g 24.5 g 2.6 g
21 月	キムタクごはん	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ	豚肉、牛乳、ハム	米、おろし、油、ごま油、ぎょうざの皮、でん粉、春雨、さとう	ねぎ、大根(たくあん塩漬)、キムチ、しょうが、キャベツ、にら、にんにく、きゅうり、たまねぎ	677 Kcal 23.3 g 27.1 g 2.9 g
22 火	ツナエッグトースト	○	マカロニサラダ グラムチャウダー	ツナ(缶)、鶏卵、牛乳、ホタテフレーク、鶏肉、牛乳	食パン、マカロニ、さとう、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン(缶)、パセリ	596 Kcal 24.8 g 29.5 g 3.3 g
23 水	カレーうどん	○	野菜のレモンしょうゆかけ スイートポテト	豚肉、けずりぶし、油揚げ、かまぼこ、牛乳、生クリーム	油、でん粉、うどん、さつまいも、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、かぶ、ごまつな、レモン	617 Kcal 23.3 g 19.6 g 2.6 g
24 木	麦ごはん	○	魚のハーベキューソース 莖わかめの五目煮 みぞ汁	牛乳、さば、くわわかめ、油揚げ、けずりぶし、生揚げ	米、おろし、さとう、油、じゃがいも	りんご、にんじん、れんこん、(干)しいたけ、たまねぎ、ごまつな	652 Kcal 26.7 g 25.6 g 2.7 g
25 金	白菜と豚肉のあんかけごはん	○	大根とひじきのサラダ わかめスーフ くだもの(菊花みかん)	豚肉、牛乳、干ひじき、豆腐、生わかめ	米、油、でん粉、ごま油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、白菜、ねぎ、きゅうり、だいこん、ホールコーン(缶)、赤ピーマン、みかん	591 Kcal 22.1 g 17.2 g 3.0 g
28 月	ちゃんぽん麺	○	大豆とじゃこの甘辛あげ マラーカオ	豚肉、いか、かまぼこ、牛乳、大豆、じゃこ、鶏卵、牛乳	油、ラーメン、ごま油、でん粉、さとう、小麦粉、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、白菜、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ、レースン	569 Kcal 25.6 g 24.1 g 3.0 g
29 火	有機米ごはん 郷土料理 北海道	○	鮭のザンギ 野菜ののり和え みぞ汁	牛乳、鮭、刻みのり、けずりぶし、油揚げ、生わかめ	米、でん粉、小麦粉、油、さとう	しょうが、ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、白菜	603 Kcal 28.7 g 17.8 g 2.5 g
30 水	豚丼	○	キャベツの塩こんぶあえ けんちん汁 ぶどうゼリー	豚肉、牛乳、塩昆布、鶏肉、けずりぶし、粉末寒天、粉ゼラチン	米、おろし、油、ごま油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ぶどうジュース	626 Kcal 26.6 g 17.0 g 2.5 g
31 木	二色サンド	○	ツナサラダ かぼちゃのポターージュ	クリームチーズ、牛乳、ツナ(缶)、牛乳、生クリーム	黒砂糖食パン、バター、食パン、いちごジャム、油、さとう、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ	616 Kcal 20.6 g 31.9 g 2.7 g