



# 10月

## 献立予定表

東玉川小学校

2023年 10月

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 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2月	和風スパゲッティ		ビーンズサラダ ピーチヨーグルト	豚肉、いか、牛乳 ひよこまめ、まぐる缶詰 プレーンヨーグルト	スパゲッティ、バター じゃがいも、油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、エリンギ、えのきたけ きゅうり、パインアップル、黄桃	570 kcal 1.5 g 28.3 g 81.4 g
3火	たまごチャーハン		ジャンボしゅうまい 白菜の中華スープ	豚肉、鶏卵 牛乳、鶏肉、豆腐	米、油、ごま油 しゅうまいの皮、でん粉	キャベツ、たまねぎ しょうが、にんじん、白菜	606 kcal 2.1 g 27.1 g 85.2 g
4水	ミルクパン		ポテトチーズ焼き マカロニスープ	鶏肉、レンズまめ 豚肉、スキムミルク、牛乳 シュレッドチーズ	ミルクパン、油、パン粉 じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、グリーンピース にんじん、パセリ	597 kcal 2.5 g 30.8 g 86.1 g
5木	秋の香りごはん		生揚げとそぼろの煮物 青菜入りおひたし	鶏肉、牛乳 けずりぶし、生揚げ	米、さつまいも 油、さとう、でん粉	にんじん、しめじ、しいたけ しょうが、たまねぎ、たけのこ グリーンピース、もやし、こまつな	592 kcal 2.3 g 27.0 g 80.9 g
6金	麦ごはん		魚のかばやき 野菜のおかかかけ すまし汁	牛乳、いわし けずりぶし、こんぶ 豆腐、わかめ	米、おおむぎ、でん粉 小麦粉、油、さとう	しょうが、キャベツ こまつな、にんじん	597 kcal 2.3 g 26.3 g 84.8 g
10火	麦ごはん おはなし給食「サラダでげんき」		和風つくね焼き ★りっちゃんサラダ みそ汁	牛乳、鶏ひき肉 ひじき、鶏卵、ほそめこんぶ けずりぶし、油揚げ	米、おおむぎ でん粉、三温糖、でん粉 油、じゃがいも	れんこん、にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり ホールコーン、えのきたけ	658 kcal 2.6 g 28.9 g 91.8 g
11水	ひじきごはん		手作りさつま揚げ 即席漬 くだもの（菊花みかん）	鶏肉、油揚げ、ひじき 大豆、牛乳、すけとうだら いか、豆腐、鶏卵	七分つき米、油、さとう でん粉、パン粉	にんじん、しいたけ、ごぼう たまねぎ、キャベツ、きゅうり しょうが、みかん	626 kcal 1.8 g 29.7 g 89.7 g
12木	ジャムサンド（イチゴ）		クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、ベーコン 鶏肉、まぐる缶詰	食パン、いちごジャム、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ キャベツ、きゅうり、にんじん	556 kcal 2.1 g 22.7 g 71.8 g
13金	五目あんかけそば		フライドポテト フルーツポンチ	豚肉、蒸しかまぼこ いか、うずら卵、牛乳	むし中華麺、油、でん粉 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、白菜 きくらげ、こまつな、みかん りんご、もも、パインアップル	641 kcal 2.2 g 24.1 g 103.2 g
16月	ビビンバ		じゃがいものみそがらめ わかめスープ みかんゼリー	豚肉、牛乳、わかめ 鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、油 さとう、ごま油、じゃがいも ごま、でん粉	しょうが、ぜんまい、たけのこ こまつな、もやし、にんにく にんじん、みかんジュース、みかん	641 kcal 2.6 g 24.4 g 94.6 g
17火	ごはん（有機米）		魚の西京焼き きざみこんぶの五目煮 吉野汁	牛乳、けずりぶし 刻み昆布、油揚げ まあじ、鶏肉、豆腐	米、さとう、油 じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	595 kcal 2.6 g 31.5 g 90.8 g
18水	ガーリックトースト おはなし給食「ぎょうれつのできるすうぶやさん」		★おばあさんのトマトスープ 野菜のレモンサラダ	牛乳、豚肉、レンズまめ	食パン、バター、油 じゃがいも、さとう、小麦粉	にんにく、ホールトマト にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、レモン	608 kcal 2.5 g 22.7 g 76.7 g
19木	かきあげ丼		おひたし みそ汁	いか、大豆、牛乳 けずりぶし、油揚げ	米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、でん粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、もやし しゅんぎく、白菜、えのきたけ こまつな、きくの花	666 kcal 2.4 g 25.4 g 108.2 g
20金	麦ごはん		さばの七味焼き 白菜と小松菜のりあえ みそ汁	牛乳、さば、刻みのり けずりぶし、油揚げ	米、おおむぎ さとう、ごま	にんにく、ねぎ、しょうが 赤とうがらし、白菜、こまつな にんじん、だいこん	655 kcal 2.6 g 28.0 g 77.3 g
23月	わかめ入り麦ごはん		魚のフライ ゆで野菜 豚汁	わかめ、牛乳、ししゃも けずりぶし、豚肉、豆腐	米、おおむぎ 小麦粉、パン粉、油	キャベツ、にんじん だいこん、こんにゃく、ねぎ	641 kcal 2.8 g 29.1 g 91.7 g
24月	麦ごはん		豚肉と大根のうま煮 野菜のからししょうゆかけ くだもの（みかん）	牛乳、豚肉、さつま揚げ	米、おおむぎ、油 じゃがいも、さとう	しょうが、だいこん、キャベツ にんじん、こまつな、こんにゃく えのきたけ、みかん、白菜	590 kcal 2.0 g 21.4 g 103.3 g
25水	三色ピラフ		スペイン風オムレツ フレンチサラダ 白菜のスープ	鶏肉、牛乳 ベーコン、鶏卵、豚肉	米、さとう 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、もやし、白菜、こまつな	598 kcal 2.9 g 24.2 g 84.6 g
26木	麻婆豆腐丼		中華サラダ 杏仁豆腐	鶏ひき肉、豆腐 牛乳、粉寒天、エビミルク	米、油、さとう でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん パインアップル、黄桃、みかん	612 kcal 1.9 g 21.8 g 100.9 g
27金	けんちんうどん		もやしのごまあえ さつまいも蒸しパン	鶏肉、油揚げ、豆乳 けずりぶし、牛乳、鶏卵	油、さといも うどん、さとう、ごま 小麦粉、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん こまつな、もやし、きゅうり	596 kcal 2.0 g 27.4 g 79.5 g
30月	黒砂糖パン		豆腐のナゲット 大根のサラダ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳、豆腐、鶏肉、おから 豚肉、白いんげん豆	パン粉、さとう 黒砂糖パン、でん粉 油、じゃがいも	たまねぎ、だいこん にんにく、にんじん、キャベツ ホールコーン、こまつな	641 kcal 2.7 g 28.7 g 82.9 g
31月	★こまつたさんの カレーライス おはなし給食「こまつたさんのカレーライス」		和風サラダ くだもの（りんご）	豚肉、レンズまめ、牛乳	米、おおむぎ、油 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、りんご もやし、だいこん	648 kcal 1.7 g 17.6 g 110.6 g