

令和6年度10月 献立表

さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2 水	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ キャロットケーキ	○	ベーコン,豚肉,牛乳,鶏卵,牛乳	スパゲッティ,油,さとう,小麦粉,バター,三温糖,粉糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,にんじん,ホールコーン(缶),みかんジュース	739 kcal 26.0 g 27.9 g
3 木	ごはん 芋団子汁 たまご焼き かぼすあえ	○	牛乳,鶏肉,こんぶ,さばうるめ中厚削り,かつお中厚削り,豚肉,鶏卵	七分つき米,じゃがいも,でん粉,油,三温糖,ごま	ごぼう,だいこん,ねぎ,にんじん,たまねぎ(干),しいたけ,もやし,こまつな,かぼす(八幡ファーム産)	615 kcal 26.0 g 18.7 g
4 金	わかめごはん 中華風コーンスープ ジャンボぎょうざ 野菜の中華漬	○	わかめ,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,豚肉	七分つき米,ごま,でん粉,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,揚げ油,さとう	たまねぎ,クリームコーン(缶),ねぎ,万能ねぎ,しょうが,キャベツ,にら,にんにく,だいこん,きゅうり	614 kcal 23.5 g 24.1 g
7 月	ごはん 根菜汁 さわらの西京焼き カリカリ油揚げと野菜のおひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,鶏肉,豆腐,さわら,油揚げ	七分つき米,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな,しょうが,もやし,にんじん	575 kcal 31.1 g 18.0 g
8 火	チャーハン 肉片湯(ローベタン) 春雨サラダ	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵,牛乳	七分つき米,油,ごま油,でん粉,緑豆春雨,さとう	たまねぎ,にんじん(干),しいたけ,ねぎ,しょうが,白菜,さくらげ(乾),もやし,きゅうり,にんじん	589 kcal 23.4 g 24.0 g
9 水	ビスキュイパン ポトフ ビーンズサラダ	○	鶏卵,牛乳,豚肉,ウィンナー,ひよこまめ,ツナ	ミルクパン,バター,さとう,小麦粉,じゃがいも,油,三温糖	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,きゅうり,えだまめ,ホールコーン(缶)	701 kcal 27.0 g 32.2 g
10 木	ごはん さばのごまだれかけ ひと塩野菜 さつまいもの含め煮	○	牛乳,さば	七分つき米,三温糖,ごま,さつまいも,さとう	キャベツ,きゅうり,しょうが	683 kcal 22.8 g 24.6 g
11 金	秋のカレーライス わかめサラダ りんご	○	豚肉,牛乳,わかめ	七分つき米,油,さつまいも,バター,小麦粉,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,エリンギ,しめじ,マッシュルーム(缶),もやし,りんご	709 kcal 20.4 g 23.8 g
14 月	スポーツの日					
15 火	セルフフィッシュサンド 野菜スープ 玉ねぎドレッシングのサラダ	○	メルルーサ,牛乳,ベーコン,豚肉	丸パン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,白菜,こまつな,キャベツ,にんじん	567 kcal 28.3 g 23.4 g
16 水	ごはん 厚揚げとキャベツのみそ汁 鶏ごぼうバーグ 野菜のゆかりかけ	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,さばうるめ中厚削り,生揚げ,わかめ,鶏ひき肉,鶏肉,凍り豆腐	米,でん粉,さとう	たまねぎ,キャベツ,ごぼう,しょうが,きゅうり	582 kcal 29.7 g 16.8 g
17 木	ソース焼きそば 野菜のごま風味 フルーツ白玉	○	豚肉,牛乳	むし中華麺,油,ごま油,さとう,白玉もち	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら,きゅうり,みかん(缶),もも(缶),パインアップル(缶)	578 kcal 20.5 g 16.3 g
18 金	秋の香りごはん(さつまいも) 豚汁 いかの七味焼き キャベツの塩こんぶかけ	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,豚肉,豆腐,いか,塩昆布	七分つき米,さつまいも,油,三温糖,ごま	にんじん,しめじ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ,だいこん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり	568 kcal 33.2 g 17.5 g
21 月	サッポロラーメン ジャンボしゅうまい 野菜の中華風味	○	豚肉,豚骨,牛乳	油,ラード,ごま,ごま油,ラーメン,しゅうまいの皮,でん粉,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,白菜,もやし,ねぎ,コーン(干),しいたけ,キャベツ,きゅうり	572 kcal 29.8 g 21.9 g
22 火	磯おこわ けんちん汁 もやしときゅうりのごま酢あえ みだし団子	○	干ひじき,鶏肉,すき昆布,油揚げ,牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,豆腐	もち米,七分つき米,さとう,油,ごま油,ごま,白玉もち,三温糖,でん粉	しらたき,にんじん,こんにゃく,ごぼう,だいこん,ねぎ,もやし,きゅうり	624 kcal 26.8 g 17.0 g
23 水	スタミナ丼 にらたまスープ 即席漬 つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉,牛乳,豆腐,鶏卵,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,にら,キャベツ,きゅうり,にんじん,みかんジュース,みかん(缶)	625 kcal 27.6 g 18.1 g
24 木	三色そばろごはん 呉汁 大根ときゅうりの風味漬	○	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,こんぶ,さばうるめ中厚削り,かつお中厚削り,油揚げ,大豆	七分つき米,油,さとう,ごま	しょうが,えだまめ,だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ,きゅうり	629 kcal 33.7 g 21.8 g
25 金	セサミシュガーサンド クリームシチュー(豆乳入り) フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,スキムミルク,粉チーズ,生クリーム	コッペパン,バター,はちみつ,グラニュー糖,ごま,ごま油,じゃがいも,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり	651 kcal 25 g 30.1 g
28 月	ごはん みそ汁 メンチカツ ポイルキャベツ	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,さばうるめ中厚削り,油揚げ,生わかめ,豚肉,鶏卵,牛乳	七分つき米,油,パン粉,小麦粉,パン粉	白菜,にんじん,えのきたけ,しょうが,たまねぎ,キャベツ	664 kcal 27.9 g 24.4 g
29 火	ごはん 豆腐の五目炒め 中華サラダ	○	牛乳,豚肉,豆腐,うすら卵(水煮),ハム	七分つき米,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,きくらげ(乾),白菜,チンゲンツァイ,もやし,きゅうり,にんじん	640 kcal 29.2 g 24.8 g
30 水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のからし醤油あえ	○	こんぶ,かつお中厚削り,さばうるめ中厚削り,鶏肉,油揚げ,牛乳,ちくわ,あおのり	三温糖,冷凍うどん,小麦粉,米粉,揚げ油	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん	571 kcal 30.5 g 20.6 g
31 木	ハッシュドボークライス キャベツサラダ かぼちゃのケーキ	○	豚肉,生クリーム,牛乳,鶏卵	七分つき米,油,バター,小麦粉,さとう,粉糖	たまねぎ,マッシュルーム(缶),キャベツ,にんじん,かぼちゃ	721 kcal 20.5 g 26.7 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。