令和5年度 10月献立表

足立区立梅島小学校

コスモス読書週間～お話給食～10/2(月)～10/14(土)まで

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
2	月	★キムチチャーハン 6-3リクエスト	揚げワンタンサラダ にら玉スープ	ぶたにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ	えのき	573 23.2 79.1 3.0
3	火	照り焼きチキンバーガー	キャベツとコーンのサラダ キャロットポタージュ	とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう ピザチーズ	まるパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター	にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり		569 26.7 80.4 3.0
4	水	栗ごはん さるかにがっせん	小魚の磯辺揚げ おかかあえ 秋の味噌汁	いとけずりぶし とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう まめあじ あおのり わかめ	こめ もちごめ でんぷん	くり あぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ	しめじ えのき	548 23.9 83.0 2.3
5	木	6-1リクエスト ★アマトリチャーナ	1-2リクエスト カリカリ豆サラダ ★チョコチップケーキ ストライプ	ベーコン だいず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	ペンネ さとう こむぎこ チョコチップ	あぶら オリーブオイル ごまあぶら バター	にんじん トマト タカノツメ	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり		689 22.6 85.2 2.1
6	金	中華丼 しいたけの絵本	ツナとじゃがいものサラダ 果物	ぶたにく いか えび うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが たけのこ きゃべつ きゅうり	しいたけ りんご	614 25.5 96.5 2.2
10	火	衣笠丼 だいずさんちは だいかぞく	野菜のちりめんあえ 果物	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし	かき	655 30.6 85.6 2.4
11	水	あらいさんちの こだわりごはん	魚の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	さば しろみそ なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら いりごま	にんじん	しょうが きゃべつ もやし きゅうり だいこん ねぎ		599 26.3 81.6 2.1
12	木	★きなこあげパン 3-3リクエスト	ポークビーンズ ポテトサラダ 秋さけのひみつ	きなこ いんげんまめ レンズまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり		625 25.6 84.5 2.4
13	金	あらいさんちの こだわりごはん	鮭のバターしょうゆ焼き えのきと青菜のお浸し スキー汁	さけ ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ごまあぶら バター	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゃべつ ごぼう だいこん	えのき	577 30.7 80.6 1.7
16	月	★ねぎ塩豚丼 6-2リクエスト	揚げ餃子 ナムル	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん にら とうがらし	にんにく ねぎ もやし たまねぎ きゃべつ しょうが きゅうり	レモン	675 28.4 87.9 2.1
17	火	ミルクパン	魚のパン粉焼き わかめとツナのサラダ 小松菜とベーコンのクリームスープ ★サイダーゼリー 5-2リクエスト	まだら ツナ ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゅう わかめ こなかんてん	ミルクパン パンこ さとう コーンスターチ	あぶら バター	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ	しめじ みかん	576 33.9 74.7 3.0
18	水	ひじきごはん	ししゃも焼き ごま和え 田舎汁	とりにく あぶらあげ なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	こめ いとこんにゃく さとう こんにゃく	あぶら すりごま	にんじん こまつな	きゃべつ もやし ごぼう だいこん		550 23.5 76.4 2.5
19	木	あらいさんちの こだわりごはん	お好み焼き風卵焼き 五色和え 生揚げの味噌汁	ぶたにく たまご いとけずりぶし なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	こめ さとう はちみつ	いりごま	にんじん こまつな	きゃべつ コーン もやし はくさい たまねぎ	えのき	605 26.1 81.6 2.6
20	金	こぎつねごはん	いかのスタミナ焼き 香味あえ 沢煮椀	とりにく あぶらあげ だいず いか あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき	あぶら すりごま ごまあぶら	にんじん	にんにく きゅうり きゃべつ しょうが たけのこ ごぼう	しいたけ	587 32.2 77.4 2.8
23	月	ちゃんこうどん	小エビのサラダ 大学いも	とりにく あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも みずあめ	あぶら いりごま	にんじん	だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり		559 22.0 117.1 2.1
24	火	足立区コシヒカリ給食 コシヒカリごはん	さばの生姜煮 おろしあえ 豚汁	さば ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	にんじん	しょうが きゃべつ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう		597 26.3 84.5 2.7
25	水	開校記念日(10/26)お祝い お赤飯 ジョア	鶏のから揚げ レモンあえ 五目スープ	とりにく とうふ	ジョア わかめ	こめ あかごめ でんぷん	いりごま あぶら	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ コーン たけのこ		601 24.2 88.6 1.9
26	木	梅島小学校 開校記念日(お休み・給食なし)									
27	金	スイートポテトースト	茎わかめサラダ ハンガリアンシチュー	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム くきわかめ こなチーズ	しょくパン さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター いりごま	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ しょうが		626 21.4 91.1 2.9
30	月	野菜を食べる味噌ラーメン ハロウィンパンプキン給食	レバーとポテトのマリアナソース 果物	ぶたにく レバー だいず あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん にら	もやし きゃべつ たまねぎ コーン にんにく しょうが	みかん	636 21.4 94.9 3.0
31	火	パインパン	オニオンサラダ パンプキンクリームスープ ★ココアゼリー 4-1リクエスト	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム パールアガー	パインパン さとう こむぎこ	あぶら バター	にんじん こまつな かぼちゃ	きゃべつ きゅうり たまねぎ	しめじ	620 25.1 84.2 2.3

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小7松菜を届けていただいています。

今月の給食目

食べ物の旬を知りましょう。