



10月の献立予定表

今月の目標 こんげつ 好き嫌いせず残さず食べましょう す きらい せす のこ さず たべ まし ょう



| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 (ごはん・パン・めん) | おかず | 赤のなかま 血や肉となるもの | 黄のなかま 熱や力となるもの | 緑のなかま 体の調子を整えるもの | カロリー 食塩 |
|----|---|----|------------------------------------|--|--|---|--|-----------------|
| 2 | 水 | ○ | 照り焼きチキン バーガー | ミネストローネスープ くだもの 果物(りんご) | とりにく ベーコン ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう | まるばん さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ サラダあぶら | ホールトマト にんじん キャベツ セロリ たまねぎ にんにく ホールコーン りんご | 596Kcal 2.3g |
| 3 | 木 | ○ | むぎ 麦ごはん | ちくさやき 干種焼 ひじきの炒り煮 だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁 | たまご あぶらあげ みそ だいず みそ(あか・しろ) ひじき ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも サラダあぶら | にんじん こまつな たまねぎ しいたけ だいこん | 617Kcal 2.1g |
| 4 | 金 | ○ | ★旬の食材 いそ 磯ご飯 | さかなて 魚の照り焼き カルシウムたっぷりサラダ かきたま汁 | さわら しらすぼし たまご わかめ ひじき とうふ ぎゅうにゅう | こめ さとう かたくりこ しろごま サラダあぶら ごまあぶら すりごま | にんじん あかピーマン こまつな しょうが もやし ホールコーン キャベツ | 653Kcal 2.6g |
| 7 | 月 | ○ | キムチ チャーハン | ワカメサラダ アップルケーキ | ぶたにく たまご わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう | こめ さんおんとう さとう こむぎこ アーモンド ごまあぶら バター | ピーマン にんじん はくさいキムチ ながねぎ きゅうり ホールコーン りんご | 641Kcal 2.4g |
| 8 | 火 | ○ | ごはん | とうふ まさご あ 豆腐の真砂揚げ さんしょあ 三色和え だいこん しいたけ 大根のみそ汁 | とうふ むきえび あぶらあげ とりひきにく たまご しらすぼし みそ(あか・しろ) わかめ ぎゅうにゅう | こめ かたくりこ さとう サラダあぶら すりごま | にんじん こねぎ たまねぎ だいこん こまつな もやし | 631Kcal 2.5g |
| 9 | 水 | ○ | こまつな 小松菜とベーコンの ペペロンチーノ | ポテトサラダ ジュリエンスープ | ベーコン ツナ ぎゅうにゅう | スパゲッティ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら オリーブオイル さとう | たかのつめ こまつな にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり セロリ キャベツ | 644Kcal 2.7g |
| 10 | 木 | ○ | キャロットパン | イタリアンシチュー ミモザサラダ くだもの 果物(ネーブルオレンジ) | ベーコン ぶたにく たまご なまクリーム ぎゅうにゅう | キャロットパン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう バター サラダあぶら | にんじん パセリ たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ もやし ネーブルオレンジ | 640Kcal 2.6g |
| 11 | 金 | ○ | もみじごはん | にぎすのサラダ揚げ ごま和え さといも 里芋のみそ汁 | とりにく にぎす あぶらあげ みそ(あか・しろ) わかめ ぎゅうにゅう | こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも ごま サラダあぶら | にんじん こまつな しめじ しょうが もやし キャベツ たまねぎ | 587Kcal 2.1g |
| 15 | 火 | ○ | カレーライス | ひよこ豆のサラダ くだもの かき 果物(柿) | とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり かき | 695Kcal 1.4g |
| 16 | 水 | ○ | ★野菜の日給食 ツナコーントースト | ★旬の食材★ あきあじ 秋味ポトフ パンフキンゼリー | ツナ ぶたにく チーズ こなかんてん ぎゅうにゅう | しょくパン マヨネーズ さとう オリーブオイル | にんじん かぼちゃ かぶ かぶのは たまねぎ キャベツ しめじ ホールコーン | 644Kcal 2.2g |
| 17 | 木 | ○ | ごまごはん | さばのたれ焼き じゃこサラダ みそ汁 | さば みそ(あか・しろ) あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | こめ さんおんとう さとう じゃがいも いりごま アーモンド | こまつな にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ | 669Kcal 1.9g |
| 18 | 金 | ○ | マーボー丼 | もやしのナムル わかめのスープ | ぶたにく だいず みそ とうふ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう | こめ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ もやし こまつな かき たまねぎ | 647Kcal 2.7g |
| 21 | 月 | ○ | ごはん かつおでんぶ | しろみきかな 白身魚のあんかけ たぬき汁 | こなかつお たら あぶらあげ みそ(あか・しろ) ぎゅうにゅう | こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも ごま サラダあぶら | にんじん こまつな しめじ だいこん はくさい たまねぎ | 647Kcal 2.5g |
| 23 | 水 | ○ | チリビーンズ ドック | ベーコンとじゃがいものスープ ブルーベリーヨーグルト | ぶたにく だいず チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう | コッパン さとう こむぎこ じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ もも パイン バナナ ブルーベリー | 635Kcal 2.5g |
| 24 | 木 | ○ | 世界の給食 コロンボ アロスコンポーヨ | エンパナーダ やさい 野菜スープ | とりにく ぶたにく たまご だいず チーズ ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも ぎょうざのかわ オリーブオイル バター サラダあぶら こむぎこ | にんじん にんにく こまつな たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ もやし | 654Kcal 2.7g |
| 25 | 金 | ○ | けんちんうどん | ツナひじきサラダ マーブルケーキ | ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご ひじき ぎゅうにゅう | うどんめん さといも こんにゃく さとう こむぎこ | にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ レモン ほししいたけ キャベツ もやし | 662Kcal 2.5g |
| 28 | 月 | ○ | 給食試食会 ぶた 豚キムチ丼 | あげ 揚げワントンサラダ ぶどうゼリー | ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう | こめ ごま かたくりこ ワントンのかわ あぶら ごま さとう | キャベツ にんにく たまねぎ なら ながねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん ぶどうジュース ナタデココ | 650Kcal 1.6g |
| 29 | 火 | ○ | ★こしひかり給食・旬の食材★ ごはん | さんまのかば焼き ひじきと大豆の煮もの ごまみそ汁 | さんま あぶらあげ ひじき だいず みそ(あか・しろ) とうふ わかめ ぎゅうにゅう | こめ かたくりこ こむぎこ さとう サラダあぶら すりごま | にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ ながねぎ | 746Kcal 2.3g |
| 30 | 水 | ○ | ★ハロウィン給食★ きのこスープ スパゲッティ | オニオンドレッシングサラダ スイートパンフキン | ベーコン ぶたにく たまご なまクリーム のり ぎゅうにゅう | スパゲッティ さとう かたくりこ バター サラダあぶら | にんじん こねぎ たまねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ にんにく きゅうり しめじ えのきだけ マッシュルーム | 621Kcal 1.7g |
| 31 | 木 | ○ | ★セレクト給食★ A・チーズトースト B・ビスキュイパン | ポルシチ フルーツミックス | たまご いんげんまめ ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう | まるばん しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら アーモンド | にんじん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ みかん パインアップル もも | 670Kcal 1.9g |

給食メモ

- ・11日(金)「もみじごはん」・・・にんじんを使った鮮やかなオレンジ色のもみじに見立てたごはんです。
- ・16日(水)「野菜の日給食」・・・秋の野菜をたっぷり使ったポトフです。旬の野菜は栄養がたっぷりつまっています。
- ・24日(木)「世界の給食」(スリランカ・コロンボ)・・・2020年東京オリンピックパラリンピック競技会にちなんだ世界の料理です。
- ・28日(月)「給食試食会」(1年生の保護者対象)を予定しております。
- ・29日(火)「こしひかり給食」・・・足立区内の中学生が新潟県魚沼市で育てたコシヒカリです。味わっていただきますよ！
- ・30日(水)「ハロウィン給食」・・・一足早い「ハロウィン」給食です。ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったスイートパンフキンがです♪
- ・31日(木)「セレクト給食」・・・A・チーズトーストとB・ビスキュイパンです。どちらが人気でしょうか・・・？