



平成30年度

10月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2火		豚キムチ丼	中華たまごスープ・くだもの	牛乳,豚小間 赤みそ,鶏こま肉 卵,豆腐	米,ごま油,砂糖 でんぷん	生姜,にんにく,長ねぎ,玉葱 白菜キムチ,人参,白菜 小松菜,えのき,果物	628	25.1
3水		ウィンナー (win) カレー	6年生応援メニュー (連合運動会) 和風サラダ	牛乳,鶏こま肉,わかめ ピザチーズ,ちりめん フランクフルト	米,じゃが芋,油, 小麦粉,バター,ごま油 砂糖,白いりごま	人参,玉葱,生姜,もやし にんにく,キャベツ きゅうり	676	21.9
4木		こんぶご飯	豆あじの南蛮漬・みそ汁 じゃが芋とベーコンの炒め物	牛乳,大豆,油揚げ,豆あじ 刻み昆布,ベーコン,豆腐 わかめ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,白いりごま 小麦粉,でんぷん,油 バター,じゃが芋	人参,干し椎茸,長ねぎ 玉葱,パセリ	609	22.7
5金		けんちん うどん	ツナ和え・みたらし団子	牛乳,鶏こま肉 油揚げ,ツナ	冷凍うどん,里芋,油 砂糖,白玉粉,上新粉 でんぷん	人参,だいこん,ごぼう,もやし 干し椎茸,小松菜,キャベツ 冷ホールコーン,レモン汁	580	22.2
9火		大豆入り ツナご飯	高野豆腐のはさみ揚げ 吉野汁	牛乳,ツナ,大豆,卵 凍り豆腐,若鶏ひき肉 鶏こま肉,油揚げ	米,油,砂糖,でんぷん 糸こんにゃく,里芋	人参,生姜,長ねぎ ごぼう,大根,小松菜	617	25.0
10水		ガーリック フランス	ホワイトシチュー 醤油ドレサラダ	牛乳,いんげん豆 鶏こま肉,ベーコン 生クリーム	リトファスパン,バター,じゃ が芋,油,小麦粉 砂糖	にんにく,パセリ,人参,玉葱 マッシュルーム,キャベツ きゅうり,だいこん	594	23.5
11木		麻婆豆腐丼	中華コーンスープ	牛乳,豚ひき肉 豆腐,赤みそ,卵	米,油,砂糖,ごま油 でんぷん	人参,たけのこ,長ねぎ,玉葱 にんにく,生姜,干し椎茸,にら 冷ホールコーン クリームコーン	612	24.8
12金		さつま芋ご飯	鯖の辛味ソース・大根のみそ汁 えのき入りお浸し	牛乳,鯖,赤みそ,油 縮ごし豆腐,わかめ 白みそ	米,さつま芋,でんぷん 黒いりごま,小麦粉 油,砂糖	生姜,にんにく,長ねぎ 小松菜,もやし,人参,白菜 えのき,だいこん,長ねぎ	661	27.1
15月		ココアパン	鮎のトマトソースかけ ごまマッシュポテト・ミネストローネ	牛乳,魚,牛乳 生クリーム ベーコン	ココアパン,小麦粉,砂糖 バター,じゃが芋,油 白すりごま,マカロニ	玉葱,マッシュルーム,人参 トマト缶,冷ホールコーン グリーンピース,セロリー にんにく,パセリ	692	27.4
16火		ひじき チャーハン	野菜の日 ちりめんサラダ・冬瓜汁	牛乳,板なしかまぼこ 芽ひじき,鶏こま肉 ちりめん,豚ひき肉,豆腐	米,ごま油,でんぷん 白いりごま,油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,長ねぎ 冷ホールコーン,小松菜 もやし,冬瓜,干し椎茸,えのき	577	24.5
17水		わかめご飯	いかの薬味焼き・みそ汁 ピーナッツ和え	牛乳,いか,わかめ 炊きこみわかめ 赤みそ,油揚げ,白みそ	米,白いりごま,油, ピーナッツ粉 砂糖,じゃが芋	生姜,にんにく,長ねぎ 小松菜,人参,もやし	586	26.3
18木		りんごとシナモンの トースト	秋味ポトフ・カントリーサラダ	牛乳,ウィンナー ベーコン,大豆	食パン,バター 砂糖,でんぷん さつま芋,サラダ	りんご,人参,玉葱,かぶ キャベツ,セロリー しめじ,きゅうり,もやし	592	20.0
19金		和風きのこ スパゲティ	カミカミサラダ スイートポテト	牛乳,ベーコン,卵 鶏こま肉,さきいか 生クリーム	スパゲティ,油,砂糖 でんぷん,白いりごま ごま油,バター,さつま芋	にんにく,人参,玉葱,しめじ 干し椎茸,エリンギ,小松菜 キャベツ,ごぼう,きゅうり 冷ホールコーン	652	23.7
22月		ピザトースト	イングリッシュランチ 豆だんごスープ・シーフードサラダ	牛乳,ウィンナー,大豆 ピザチーズ,若鶏ひき肉 卵,冷むきえび,いか	食パン,油,パン粉, でんぷん,小麦粉,ごま油 緑豆はるさめ,砂糖	にんにく,玉葱,トマト缶,生姜 マッシュルーム,ピーマン 人参,長ねぎ,白菜,小松菜 キャベツ	629	32.5
23火		ごまご飯	さんまの煮つけ・からし和え 豚汁	牛乳,さんま筒 切昆布,豚小間,豆腐 赤みそ,白みそ	米,白いりごま 砂糖,こんにゃく じゃが芋,油	生姜,キャベツ,もやし 人参,小松菜,ごぼう,大根 長ねぎ	684	26.8
24水	ジョア	味噌ラーメン	セレクト給食 (ジョア) ジャンボ餃子・みかん	ジョア (ブレンカ マスカット),豚小間 わかめ,豚ひき肉	蒸し中華麺,ごま油 白すりごま,油 さようざの皮	長ねぎ,冷ホールコーン,生姜 にんにく,人参,もやし,長ねぎ たけのこ,にら,キャベツ 玉葱,みかん	611	25.2
25木		きなこ 揚げパン	みそドレッシングポテト かぶのスープ	牛乳,きな粉 鶏こま肉,白みそ うずら卵水煮	ジョトングパン,砂糖 油,じゃが芋 白いりごま	きゅうり,玉葱,冷凍ホール コーン,かぶ,白菜,人参,小松菜	617	21.1
26金		ご飯	キムムッチ・筑前煮 ごま酢和え	牛乳,もみのり 鶏こま肉,生揚げ	米,ごま油,じゃが芋 白いりごま,砂糖,油 こんにゃく,白すりごま	にんにく,人参,たけのこ ごぼう,干し椎茸,小松菜 さやいんげん,キャベツ	639	23.4
29月		エビクリーム ライス	西保木間保育園体験給食 ツナとわかめのサラダ・みかん	牛乳,鶏こま肉 冷むきえび,粉チーズ ツナ,わかめ	米,バター,油 小麦粉,砂糖 白いりごま	人参,玉葱,しめじ パセリ,キャベツ,大根 みかん	714	24.7
30火		こぎつねご飯	きびなごのから揚げ・かき玉汁 ひじき入りお浸し	牛乳,若鶏ひき肉,豆腐 油揚げ,きびなご 芽ひじき,かつお節,卵	米,砂糖,白いりごま でんぷん,小麦粉,油	人参,生姜,小松菜 キャベツ,もやし,玉葱	636	27.2
31水		えほん給食 チキンライス	水神橋保育園体験給食&ハロウィンメニュー マカロニスープ・かぼちゃのケーキ	牛乳,鶏こま肉,卵	米,バター,油 マカロニ,小麦粉 砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム グリーンピース,ホールコーン缶 生姜,にんにく,小松菜,南瓜	674	23.5

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆

◆10月3日(水):連合運動会応援メニュー『ウィンナー(win)カレー』

◆10月16日(火):野菜の日『冬瓜』

◆10月22日(月):イングリッシュランチ

◆10月24日(水):セレクト給食(ジョア)~マスカットかブレン

◆10月29日(月)&31日(水):西保木間保育園と水神橋保育園の園児が給食の体験に来ます

◆10月31日(水):えほん給食~図書支援の先生が読み聞かせてくれます

