



# 10月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう  
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤のたべもの	熱や力になる 黄のたべもの	からだの調子をととのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しよくえん
2	水	牛乳	きなこあげパン	もりのきのこサラダ ミネストローネ	きなこ・ベーコン ぶたにく・てぼまめ ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも・あぶら オリーフオイル	ごまつな・にんじん・かぶのは キャベツ・きゅうり・エリンギ にんにく・えのきだけ たまねぎ・かぶ・セロリ	581 kcal 19.6g 26.1g 2.3g
3	木	牛乳	ごはん	サケのみそにんにくやき アーモンドあえ さわにわん	サケ・みそ とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	ごめ・さとう ごまあぶら・ゴマ アーモンド	ごまつな・にんじん・にんにく ながねぎ・もやし・ごぼう だいこん・ほししいたけ	608 kcal 29.6g 15.7g 2.7g
4	金	牛乳	さつまいもごはん	イカとだいたいのかりんとうがらめ おろしポンずあえ みぞしる	だいたい・イカ・みそ とうふ・あぶらあげ わかめ・ぎゅうにゅう	ごめ・もちごめ・さとう さつまいも・ゴマ でんぶん・あぶら	ごまつな・にんじん・しょうが キャベツ・もやし だいこん・たまねぎ・レモン	674 kcal 27.9g 19.5g 2.6g
7	月	牛乳	ツナフランス	ポトフ くだもの	ツナ・ぶたにく ウインナー・ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも あぶら・マヨネーズ	パセリ・にんじん・かぶのは たまねぎ・コーン・キャベツ ぶなしめじ・かぶ・なし	634 kcal 23.6g 30.1g 2.5g
8	火	牛乳	きのこごはん	ししゃものゆうやけあげ だいこんのおかかあえ かきたまじる	あぶらあげ・かつおぶし とうふ・たまご ししゃも・ぎゅうにゅう	ごめ・ごおぎこ さとう・でんぶん あぶら・ごまあぶら	にんじん・ごまつな・だいこん えのきだけ・ぶなしめじ ほししいたけ・もやし キャベツ・ながねぎ	634 kcal 25.1g 20.5g 2.5g
9	水	牛乳	チリビーンズライス	じゃがいものみそドレサラダ くだもの	ぶたにく・だいたい きんときまめ みそ・ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ・さとう ごおぎこ・じゃがいも あぶら・バター・ゴマ	にんじん・ピーマン・たまねぎ にんにく・しょうが・セロリ きゅうり・キャベツ・りんご	667 kcal 20.5g 20.2g 1.9g
10	木	牛乳	ぶたネギごまダレ うどん	からしあえ だいかくいも	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん・さとう・みずあめ さつまいも・ごまあぶら ゴマ・あぶら	にんじん・ごまつな ながねぎ・もやし キャベツ	632 kcal 19.9g 24.7g 2.7g
11	金	牛乳	ごはん	キムムッチ とりのからあげ ナムル ワンタンスープ	とりにく・ぶたにく のり・ぎゅうにゅう	ごめ・さとう でんぶん・ごおぎこ ワンタン・ごまあぶら ゴマ・あぶら	ごまつな・にんじん にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・ながねぎ	697 kcal 27.1g 24.2g 1.9g
15	火	牛乳	ごもくずし	じゃこことやさいのごますあえ すましじる くだもの	サケ・あぶらあげ とうふ・はんぺん のり・ちりめん わかめ・ぎゅうにゅう	ごめ・さとう ごまあぶら ごま	にんじん・さいいんげん ごまつな・かんばん・コーン もやし・キャベツ ながねぎ・ピオーネ	586 kcal 22.7g 15.8g 2.5g
16	水	牛乳	やきピロシキ	ポルシチ ツナサラダ	ぶたにく・てぼまめ ツナ・なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・パンこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	にんじん・お餅かん・トナリジュース たまねぎ・にんにく・キャベツ ピート・もやし・コーン・レモン	634 kcal 26.7g 24.8g 3.3g
17	木	牛乳	カレーライス	フレンチサラダ くだもの	ぶたにく・こなチーズ ぎゅうにゅう	ごめ・じゃがいも ごおぎこ・さとう ほちみつ・あぶら バター	にんじん・ごまつな・たまねぎ しょうが・にんにく・もやし きゅうり・キャベツ・みかん	701 kcal 20.1g 20.1g 1.9g
18	金	牛乳	かまやきピビンバ	たまごわかめのスープ あんにとろろふせりー	ぶたにく・たまご・とりにく とうふ・わかめ・こなかんてん ぎゅうにゅう・なまクリーム かとうれんにゅう	ごめ・さとう でんぶん・ゴマ ごまあぶら	ごまつな・にんじん・にんにく しょうが・もやし・たまねぎ パインかん	629 kcal 22.5g 21.2g 1.7g
21	月	牛乳	シーフードピザ サンド	かぶのクリームスープ くだもの	ベーコン・えび いか・とりにく てぼまめ・ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・ごおぎこ バター・あぶら	お餅かん・ピーマン にんじん・かぶのは・にんにく たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・かぶ・かき	619 kcal 26.7g 23.9g 2.4g
23	水	牛乳	もみじごはん	たまごやき いとかんてんのあえもの なめこじる	たまご・とりにく とうふ・みそ・わかめ いとかんてん・ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ さとう・ゴマ あぶら	にんじん・ごおぎ・ごまつな たまねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・なめこ・ながねぎ	610 kcal 24.4g 17.7g 2.5g
24	木	牛乳	とびうおのミートソース スパゲッティー	あしたばいりサラダ フルーツヨーグルト	とびうお・だいたい こなチーズ・ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティー ごおぎこ さとう・あぶら	にんじん・お餅かん・あしたば セロリ・たまねぎ・エリンギ・しょうが にんにく・キャベツ・もやし・レモン みかんかん・パインかん・ももかん	651 kcal 27.1g 17.6g 2.7g
25	金	牛乳	ゆかりとわかめごはん	さばのてりやき きりほしだいこんのふくめに みぞしる	さば・あぶらあげ なまあげ・みそ わかめ・ぎゅうにゅう	ごめ・しらたき さとう・じゃがいも ゴマ・あぶら	にんじん・ごまつな しょうが・たまねぎ きりほしだいこん	661 kcal 28.1g 19.8g 2.6g
28	月	牛乳	アーモンドトースト	あきのシチュー カリカリまめサラダ	とりにく・だいたい こなチーズ ぎゅうにゅう	パン・さとう・さつまいも ごおぎこ・じゃがいも でんぶん・バター アーモンド・あぶら	にんじん・パセリ・たまねぎ ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・もやし	711 kcal 23.7g 31.3g 2.7g
29	火	牛乳	うおめさん コシヒカリ	千辛タレカツ わかめいりあえもの のっぺいじる	とりにく・たまご なまあげ・わかめ ぎゅうにゅう	ごめ・ごおぎこ・パンこ さとう・でんぶん・ゴマ じゃがいも・ごまかやく あぶら・ごまあぶら	にんじん・ごまつな しょうが・キャベツ・もやし だいこん・ながねぎ	717 kcal 26.8g 22.9g 2.7g
30	水	牛乳	ぶどうパン	ポテトグラタン きのこことやさいのスープ くだもの	とりにく・とうふ ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・ごおぎこ じゃがいも バター・あぶら	にんじん・パセリ・ごまつな たまねぎ・ぶなしめじ ながねぎ・しいたけ えのきだけ・みかん	703 kcal 27.1g 25.8g 3.1g
31	木	牛乳	えびピラフ	ハロウィンスープ かぼちゃのチーズケーキ	えび・とりにく たまご・クリームチーズ ぎゅうにゅう	ごめ・じゃがいも マカロニ・さとう ごおぎこ・バター あぶら	にんじん・ごまつな かぼちゃ・たまねぎ コーン・エリンギ	665 kcal 23.4g 21.9g 2.2g

食材購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 10月の給食行事予定

- 10/16 (水) オリニック給食「ロシア料理」
- 10/21 (月) ☆野菜の日給食☆ 10月の野菜は「かぶ」
- 10/24 (木) 東京都八丈島の「とびうお」と「あしたば」
- 10/29 (火) 一斉コシヒカリ給食 新潟県魚沼市産のコシヒカリを使った給食



651 kcal  
24.6g  
22.2g  
2.3g