



10月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2 (木)	ご飯 鯖のカレー醤油焼き くるといかの和え物 みそ汁		さば いか	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ 玉ねぎ はくさい	米 砂糖	油 ごま油 くるといこ	767 34.6 27.0 96.4	くるといは紀元前7000年から食べられていた、最古の木の実です。ビタミン、ミネラルが豊富です。
3 (金)	五目チャーハン レバーと野菜の甘辛煮 わかめスープ		豚肉 えび 卵 レバー 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 長ねぎ ごぼう もやし たけのこ	米 麦 でんぶん じゃが芋 砂糖	ごま油 油 白ごま	804 40.1 25.6 103.3	レバーと野菜の甘辛煮は、野菜、レバー、大豆などをそれぞれ揚げて、たれに絡めます。
6 (月)	けんちんうどん ツナサラダ 月見団子		油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉 くずでん粉	ごま油 油 白ごま	719 28.6 20.6 104.8	十五夜にちなんで、里芋を使ったけんちんうどんと、月見団子を作ります。味はみたらしです。
7 (火)	ココアパン レンズ豆のハンバーグ えび入りカレードレサラダ コーンポタージュ		豚肉 鶏肉 豆腐 卵 レンズ豆 えび 豆乳 手亡豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし クリームコーン コーン	ココアパン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	823 39.3 31.6 95.4	ドレッシングにカレー粉を混ぜて作ります。野菜、えびを使ったサラダです。
8 (水)	ご飯 野沢菜ふりかけ 揚げじゃが芋といかの煮物 こんにやく入りサラダ 果物		糸削り節 いか うずら卵 生揚げ	牛乳 刻みのり	のさわな漬 にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし キャベツ 果物	米 系こんにやく じゃが芋 砂糖 こんにやく 三温糖 でんぶん	白ごま ごま油 油	761 29.8 20.3 114.8	かむカムデーです。野沢菜やいか、こんにやくなどは噛み応えのある食材です。よく噛んで食べましょう。
9 (木)	麻婆丼 春雨サラダ フルーツポンチ		豚肉 レバー 大豆 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし レモン きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 キウイ	米 麦 砂糖 でんぶん 緑豆春雨	油 ごま油 白ごま	863 31.6 24.5 129.0	口当たりがなめらかになるように、絹ごし豆腐を使っています。ピリ辛でご飯によく合います。
10 (金)	舞茸ご飯 小魚の更紗揚げ ツナと小松菜のサラダ わかめのかきたま汁		油揚げ 鶏肉 小魚 ツナ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	まいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 系こんにやく 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	726 33.3 24.7 92.6	旬の舞茸を使ったご飯です。舞茸はシャキシャキした食感、強い香りが特徴です。
14 (火)	やきとりチーズドッグ さつま芋クリームシチュー もやしときゅうりのじゃこサラダ		鶏肉 ベーコン 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 刻みのり 生クリーム ちりめん	にんじん	キャベツ しょうが 玉ねぎ エリンギ もやし きゅうり	コッペパン 三温糖 でんぶん さつま芋 小麦粉 砂糖	バター 油	881 39.9 39.2 92.2	やきとりチーズドッグは鶏肉を焼き、鶏の味付けにします。バター、キャベツと挟み、チーズを乗せて蒸します。
15 (水)	ご飯 鯖の香味焼き 豚肉と春雨の炒め物 さらさ汁		さわら 豚肉 かまぼこ ちくわ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが 長ねぎ キャベツ たけのこ	米 緑豆春雨 砂糖	油	721 35.6 20.1 99.4	野菜の日です。冬キャベツを使った炒め物を作ります。冬キャベツは加熱すると甘くなります。
16 (木)	根菜ゴロゴロドライカレー さつま芋入りサラダ りんごゼリー		レンズ豆 豚肉 レバー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり レモン りんご りんごジュース	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 バター	852 25.0 23.7 134.7	根菜はごぼう、れんこんを使っています。ひと口サイズにしてから素揚げして、ドライカレーと合わせます。
17 (金)	小松菜パン 南瓜ととび豆のグラタン 魚介と野菜のスープ 果物		手亡豆 鶏肉 豆乳 いか えび かまぼこ	牛乳 生クリーム ピザチーズ	かぼちゃ にんじん かぶの葉	玉ねぎ エリンギ キャベツ かぶ 果物	こまつなパン 小麦粉 パン粉	油 バター	829 37.4 31.2 99.7	秋のかぼちゃはほくほくしています。甘いかぼちゃと手亡豆を使ってグラタンを作ります。
20 (月)	醤油ラーメン ポテト春巻き 果物		豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが 果物	中華麺 じゃが芋 はるまきの皮 小麦粉	油 ごま油	830 32.3 24.0 121.2	春巻きは中華料理の一つです。今回はじゃが芋をマッシュして豚肉とツナを合わせて皮で包んで揚げます。
21 (火)	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜と卵の磯辺和え おくずかけ		鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 刻みのり	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 干し椎茸	米 玉麩 温麺 でんぶん 小麦粉 じゃが芋 系こんにやく	油	807 31.2 27.5 108.7	おくずかけとは、宮城県の郷土料理です。季節の野菜や油揚げ、玉麩、名物の温麺が入った汁物です。
22 (水)	フレンチトースト ニョッキのトマト煮 わかめとコーンのサラダ		卵 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 いか	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	733 32.8 27.4 88.8	ニョッキはじゃが芋、小麦粉、卵を使って団子状に作られたパスタです。ニョッキは給食室で手作ります。
23 (木)	にんじんの炊き込みご飯 しらす入り卵焼き 小松菜おろしポン酢和え さつま汁		鶏肉 卵 豆腐 大豆 生揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	干し椎茸 しょうが 玉ねぎ キャベツ だいこん レモン ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにやく	油	782 34.7 25.1 104.3	おろしポン酢は、旬の大根をたっぷりすりおろし、レモンやしょうゆで作ったポン酢と合わせます。
24 (金)	ルーローハン のり卵スープ 豆乳花		豚肉 うずら卵 卵 豆乳	牛乳 もみのり 生クリーム	チンゲン菜 小松菜	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく コーン えのきたけ 長ねぎ マンゴー缶 パイン缶	米 砂糖 でんぶん	ごま油	843 33.0 24.9 121.7	台湾料理です。台湾料理は中華、日本、東南アジアなど、様々な食文化の影響を受けています。
28 (火)	ご飯 鮭の焼き漬 しかみ芋 白菜のゆず風味 のっぺい汁		さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	はくさい ゆず ごぼう だいこん 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋 里芋 こんにやく でんぶん	油	727 34.6 16.5 110.0	コシヒカリ給食です。鮭の焼き漬、しかみ芋、のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。
29 (水)	コーンパン ムサカ 小松菜とえびの卵スープ		豚肉 レバー レンズ豆 豆乳 えび 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ピザチーズ	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ なす	コーンパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 バター	881 38.0 37.3 98.3	ムサカはギリシャ料理です。ホワイトソースやミートソースが層になるように重ねて焼きます。
30 (木)	栗ご飯 ししゃものカレーパン粉焼き じゃが芋と蓮根の金平 3種のきのこ豚汁 果物		豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	れんこん だいこん 長ねぎ えのきたけ 干し椎茸 ぶなしめじ 果物	米 もち米 砂糖 パン粉 じゃが芋 系こんにやく 三温糖 こんにやく	むきぐり 黒ごま マヨネーズ 油 白ごま ごま油	863 30.0 29.1 120.3	秋の味覚であるきのこをたくさん使った豚汁です。えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじが入っています。
31 (金)	シーフードスパゲティ キャベツのサラダ 南瓜のチーズケーキ		えび いか レンズ豆 卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト クリーム チーズ	トマト缶 トマトジュース にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 バター	827 37.5 30.7 100.2	ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを焼きます。きれいな黄色のケーキです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～10月6日は十五夜～

十五夜とは旧暦の8月15日に行われる行事で「中名の名月」と呼ばれています。一年の中で一番月がきれいに見える日です。作物が無事に収穫できたことに感謝し、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。その際お供えしていたのが、「月見団子」や「里芋」などです。

