

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	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	○	ごはん 豚肉の生姜炒め 粉ふきいも みそ汁★ 	10月に入り、だいぶ涼しくなってきました。体調管理をきちんとしましょう。豚肉で元氣モリモリ！	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ こまつな	玉葱、しょうが にんにく、長ねぎ だいこん	米、砂糖 じゃがいも	油 白いりごま ごま油	638 kcal 23.8 g 22.7 g 2.2 g
3金	○	四川豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ★ 	野菜たっぷりの丼です。野菜で体の調子をととのえましょう。	生揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン ツァイ こまつな	にんにく しょうが 玉葱、干し椎茸 たけのこ、もやし きゅうり、大根	米、砂糖 でんぷん はるさめ	油、ごま油 白いりごま	616 kcal 23.7 g 21.2 g 2.3 g
6月	○	けんちんうどん★ ツナあえ 月見だんご 	今日は「中秋の名月」です。秋の収穫に感謝し、自然の恵みを祝う日とされています。	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり、レモン	うどん、里芋 白玉粉 上新粉、砂糖 でんぷん	油	597 kcal 24.3 g 19.3 g 1.7 g
7火	○	ごはん ひじきのふりかけ 鮭のおろしだれ おひたし★ みそ汁 	ひじきは普段なかなか口にする機会が少ない食材ですよね。ふりかけにすると食べやすくごはんもすすみます。	サケ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ、もやし 玉葱、えのきたけ 長ねぎ	米、砂糖 じゃがいも	白いりごま	568 kcal 30.0 g 13.8 g 2.9 g
8水	○	焼カレーパン ベーコンスープ★ カリッとサラダ カルピスゼリー 	揚げないカレーパン。油っぽくない軽い口当たりの仕上がりです。	豚肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	玉葱、しょうが にんにく、白菜 コーン、キャベツ もやし、きゅうり 黄桃缶	ミルクパン でんぷん パン粉、砂糖 じゃがいも あられ	油	612 kcal 23.0 g 24.0 g 1.8 g
9木	○	キムチチャーハン ポテトボール ワントンスープ★ 	ポテトボールはふわっとした衣でじゃがいもを揚げ、ケチャップをつけて食べます。	豚肉	牛乳	たかな漬 にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ	米、小麦粉 じゃがいも 砂糖 ワントン	油、ごま油 白いりごま	639 kcal 21.2 g 16.9 g 2.4 g
10金	○	もみじごはん 魚の胡麻ダレ キャベツの昆布あえ 吉野汁★ 	秋の紅葉、もみじをイメージしご飯を炊き上げました。今年は暑かったので紅葉シーズンも遅れそうですね。	鶏肉 あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん 水菜 こまつな	しょうが キャベツ、ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	米、小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油、油 白すりごま 白いりごま	613 kcal 29.6 g 21.5 g 2.3 g
14火	○	カレーピラフ オニオンドレッシング サラダ スイートポテト 	秋の味覚、さつまいものデザートです。給食ならではの素朴な味わいです。	ツナ 豆乳クリーム 豆乳バター	牛乳	にんじん ピーマン	コーン、玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	米、砂糖 さつまいも	油	619 kcal 19.1 g 20.3 g 2.1 g
15水	○	金時ごはん ししゃものごま天ぷら207 五目きんぴら みそ汁★ 	金時ごはんとは、金時豆のような鮮やかな色のさつまいもを使ったご飯です。	さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 長ねぎ えのきたけ	米、砂糖 さつまいも 小麦粉 こんにゃく	白いりごま 黒いりごま 油	577 kcal 21.2 g 18.2 g 2.9 g
16木	○	焼肉丼 豆腐と青菜のスープ★ みかん 	ボリュームたっぷり、焼き肉丼です。豚肉のビタミンB1で疲れを吹き飛ばしましょう！	豚肉、赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん にら こまつな	玉葱、もやし しょうが にんにく 干し椎茸 みかん	米、米粒麦 砂糖 でんぷん	油、ごま油	679 kcal 27.8 g 23.5 g 1.9 g
17金	○	キャロットパン かぼちゃのクリーム煮 わかめサラダ 	6年生は連合運動会です。みんなでエールを送りましょう😊	鶏こま肉 ベーコン いんげん豆 調製豆乳	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも 米粉、砂糖	油 白いりごま ごま油	602 kcal 25.1 g 22.2 g 2.2 g
20月	○	チリビーンズライス コーンサラダ★ 柿 	季節のくだもの、柿です。種なし柿の甘い旬の味を味わいましょう。	豚肉 大豆 いんげん豆 豆乳バター	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉葱、にんにく しょうが セロリー、コーン キャベツ、もやし かき	米 小麦粉 砂糖	油	680 kcal 25.0 g 21.9 g 2.0 g
21火	○	タンメン ちりめんサラダ★ かわりわらびもち 	デザートは給食用にアレンジしたわらびもちです。きな粉をかけていただきます。	豚肉 いかな なと きな粉	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	長ねぎ、白菜 玉葱、もやし きゅうり キャベツ	中華めん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖	油 白すりごま ごま油 白いりごま	595 kcal 28.0 g 19.1 g 2.6 g
22水	○	ツナコーンパン 白菜のチャウダー ミックスサラダ 	チャウダーとは具だくさんの濃厚なスープのことです。	ツナ 鶏肉 ベーコン 調製豆乳	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳	にんじん	コーン、白菜 玉葱、きゅうり ぶなしめじ キャベツ	食パン じゃがいも 小麦粉、砂糖	マヨネーズ 油	650 kcal 27.1 g 31.2 g 1.9 g
23木	○	高菜チャーハン トックスープ 青のりポテト&ピーンズ 	みんなの好きなフライドポテトです。トックはお餅です。	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 大豆	牛乳 あおのり	ピーマン にんじん	キムチ 長ねぎ 玉葱	米、トック でんぷん じゃがいも	ごま油 白いりごま 油	629 kcal 25.2 g 22.0 g 2.2 g
24金	○	きんぴらごはん こまいのから揚げ ごまあえ★ 豚汁 	きんぴらに小魚と噛み応えのある食材が多い献立です。よく噛んで食べましょう。	油揚げ、豚肉 こまい 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、干し椎茸 しょうが、白菜 もやし、だいこん 長ねぎ	米、砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油、ごま油 白すりごま	567 kcal 21.7 g 17.8 g 2.4 g
27月	○	柏パン ビーンズコロッケ ポイルキャベツ 中華たまごスープ★ 	手作りコロッケです。パンには切込みが入っているので、野菜と一緒にパンにはさんで食べてよし、自由なスタイルでどうぞ！	大豆、豚肉 調製豆乳 豆乳バター 鶏肉、たまご	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉葱 キャベツ コーン	ミルクパン じゃがいも パン粉、小麦粉 でんぷん	油	696 kcal 30.2 g 29.1 g 2.7 g
28火	○	こしひかりごはん お魚のタレカツ おひたし のっぺい汁★ 	年に一度のコシヒカリ給食です。新米のおいしさを感じながらいただきます。新潟の郷土料理をあわせて提供します。	もうかさめ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 白菜 もやし だいこん	米、小麦粉 パン粉、里芋 中ざら糖 こんにゃく でんぷん	油	639 kcal 28.0 g 21.0 g 2.5 g
29水	○	ごはん カレーごま いかの照り焼き かわりきんぴら みそ汁 	ごまにカレー味をつけてふりかけを作りました。いかはよく噛んでいただきます。いかの成分タウリンで疲労回復効果が期待できます。	いか さつま揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たけのこ 玉葱、長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	白いりごま 油、ごま油	580 kcal 27.9 g 16.9 g 2.4 g
30木	○	栗ご飯 和風厚焼き卵★ さつま汁 ヨーグルト 	旬の栗を使ったご飯です。日本には四季折々の旬の食材があり、食事を通して季節を感じることができますね。	たまご、鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉葱、干し椎茸 ごぼう だいこん 長ねぎ	米、もち米 砂糖 こんにゃく さつまいも	むきぐり、油	680 kcal 27.9 g 18.0 g 2.5 g
31金	○	ツナときのこのトマトスパゲティ カラフルサラダ かぼちゃパイ 	かぼちゃを使ってパイを作りました。サクッとした食感を楽しんでください。	ツナ ベーコン 赤みそ 豆乳バター	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく、玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ、もやし コーン	スパゲッティ 砂糖 パイシート	油	669 kcal 24.0 g 30.1 g 2.2 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
※エネルギー等数値は中学年（3.4年生）の数値です。
低学年（1.2年生）は0.8倍 高学年（5.6年生）は1.2倍の数値となります。