



# 10月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくかんで食べましょう



令和7年度

給食目標

よいマナーを身につけましょう

足立区立東栗原小学校

| 日   | こ ん だ て                                                                 |    |                                     | ざ い り ょ う                                      |                                                              |                                                            | ひとくちメモ                                                            | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
|     | 主食                                                                      | 牛乳 | おかず                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                           |                                                                   |                 |
| 2木  | ご飯                                                                      | ○  | じゃが豚キムチ<br>わかめスープ                   | 牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,<br>鶏肉                           | 米,じゃがいも,ごま油,砂糖,<br>白ごま                                       | にんにく,玉葱,キムチ,にら,<br>長ねぎ                                     | じゃが豚キムチは、キムチの入った肉じゃがのような料理です。いつもと違う肉じゃがを味わいましょう。                  | 561             |
| 3金  | フィッシュフライサンド                                                             | ○  | コールスローサラダ<br>★ABCスープ                | 牛乳,タラ,ベーコン                                     | 粕パン,小麦粉,パン粉,油,砂糖,<br>じゃがいも,マカロニ                              | キャベツ,冷凍ホールコーン,<br>きゅうり,にんじん,玉葱,<br>にんにく                    | フライの魚はタラです。タラがたくさんエサを食べた後の腹の様子から「たらぶく」という言葉が生まれたと言われています。         | 583             |
| 6月  | ほうとううどん<br><div>🍲お月見献立</div>                                            | ○  | じゃこ入りサラダ<br>お月見団子                   | 牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,<br>ちりめん,大豆,豆腐                    | ほうとううどん,こんにゃく,<br>ごま油,砂糖,白玉粉,上新粉,<br>でんぶん                    | だいこん,ごぼう,にんじん,<br>干し椎茸,はくさい,かぼちゃ,<br>長ねぎ,キャベツ,もやし,<br>こまつな | 今年は10月6日が中秋の名月です。秋の収穫に感謝して、団子をお供えしてお祝いをする風習があります。                 | 545             |
| 7火  | ●トロトロ大根とニラと豚バラの<br>やみつきスタミナ丼<br><div>🍱一昨年のメニューコンクール作品</div>             | ○  | えびのさっぱり和え<br>柿                      | 牛乳,豚肉,えび                                       | 米,でんぶん,油,砂糖,ごま油                                              | だいこん,にんにく,しょうが,にら,<br>もやし,キャベツ,きゅうり,<br>にんじん,かき(種無し)       | 「トロトロ大根とニラと豚バラのやみつきスタミナ丼」は、一昨年の給食メニューコンクールにおいて、優秀賞に選ばれた作品です。      | 582             |
| 8水  | 🍞麦ごはん<br><div>かむかむ献立</div>                                              | ○  | 魚の竜田揚げ<br>三色あえ<br>田舎汁               | 牛乳,サバ,豆腐,みそ                                    | 米,押麦,でんぶん,油,白ごま,<br>砂糖,さつまいも,<br>こんにゃく                       | しょうが,こまつな,にんじん,<br>もやし,ごぼう,だいこん,<br>長ねぎ                    | 竜田揚げの魚はサバです。竜田揚げの名前の由来は、紅葉で有名な奈良県にある竜田川です。麦ごはんはよくかんで食べましょう。       | 633             |
| 9木  | チキンカレーライス<br><div>連合運動会 給食<br/>6年11:40 1~5年12:10<br/>♥4年1組リクエスト献立</div> | ○  | フレンチサラダ<br>♥ぶどうゼリー                  | 牛乳,鶏肉,粉寒天                                      | 米,油,じゃがいも,小麦粉,<br>豆乳クリームバター,<br>砂糖                           | 玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,<br>キャベツ,きゅうり,もやし,<br>ぶどうジュース            | 6年生の連合運動会の日です。6年生のみなさん、しっかり食べて、力を出し切りしましょう!「ぶどうゼリー」は4年1組のリクエストです。 | 609             |
| 10金 | ♥フレンチトースト<br><div>連合運動会予備日<br/>♥2年2組リクエスト献立</div>                       | ○  | 鶏肉のトマト煮<br>フルーツヨーグルト                | 牛乳,たまご,鶏肉,大豆,<br>レンズまめ(乾),<br>ヨーグルト            | 食パン,バター,砂糖,<br>じゃがいも,油,小麦粉,<br>粉糖,豆乳クリームバター                  | 玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,<br>トマト缶,パナナ,みかん缶,<br>パイン缶               | 前期終業式です。2年2組からのリクエストで「フレンチトースト」が登場します。朝食にもおやつにもピッタリです。            | 653             |
| 13月 | <div>🌸ス ポ ー ツ の 日🏆</div> <div>🏆スポーツの日</div>                             |    |                                     |                                                |                                                              |                                                            |                                                                   |                 |
| 14火 | ♥しょうゆラーメン<br><div>♥セタジャンボ集会,<br/>4年1組リクエスト献立</div>                      | ○  | スパイシーレバーポテト<br>ココアプリン               | 牛乳,豚肉,なると,豚肝臓,<br>大豆,粉寒天,生クリーム                 | 蒸中華めん,ごま油,でんぶん,<br>じゃがいも,油,砂糖                                | もやし,長ねぎ,こまつな,にんにく,<br>しょうが                                 | 7月に行ったセタ集会で1等に応選した児童と、4年1組からのリクエストで「しょうゆラーメン」が登場します。              | 649             |
| 15水 | セサミパン<br><div>世界の料理 II : インド<br/>旬の野菜献立🍱</div>                          | ○  | タンドリーチキン<br>木の実のサラダ<br>●きのこの豆乳チャウダー | 牛乳,鶏肉,豆乳ヨーグルト,<br>ベーコン,大豆,豆乳                   | セサミパン,カシューナッツ,<br>くるみ,アーモンド,油,砂糖,<br>じゃがいも,小麦粉,<br>豆乳クリームバター | 玉葱,にんにく,キャベツ,にんじん,<br>きゅうり,ぶなしめじ                           | タンドリーチキンは、タンドリーという釜で焼いた鶏肉のことで、インドの代表的な料理です。きのこは秋の代表的な食材です。        | 625             |
| 16木 | ご飯<br><div>季節の献立</div>                                                  | ○  | 秋鮭のちゃんちゃん焼き<br>けんちゃん汁               | 牛乳,サケ,みそ,豚肉,豆腐                                 | 米,砂糖,白ごま,<br>さといも,こんにゃく,<br>豆乳クリームバター                        | しょうが,キャベツ,長ねぎ,玉葱,<br>えのきたけ,にんじん,<br>冷凍ホールコーン,<br>ピーマン,だいこん | ちゃんちゃん焼きは、旬の秋鮭と野菜を焼いてみそで味付けした、北海道の郷土料理ですが、秋の定番メニューとしておなじみとなりました。  | 548             |
| 17金 | ひじきごはん                                                                  | ○  | 千草焼き<br>大根とツナのごま和え<br>じゃがいものみそ汁     | 牛乳,ひじき,油揚げ,たまご,<br>鶏肉,ツナオイル漬け,豆腐,<br>みそ        | 米,米粒麦,油,砂糖,白ごま,<br>練りごま,油,ごま油,<br>じゃがいも                      | にんじん,玉葱,だいこん,こまつな,<br>キャベツ,長ねぎ                             | ツナは英語でマグロやカツオなどのことを指し、マグロやカツオを油漬けにしたものが給食ではすっかりおなじみの食材です。         | 663             |
| 20月 | こぎつねごはん<br><div>6年生 日光自然教室</div>                                        | ○  | 白身魚の甘酢あんかけ<br>かきたま汁                 | 牛乳,油揚げ,鶏肉,たら,豆腐,<br>たまご,わかめ                    | 米,砂糖,でんぶん                                                    | にんじん,だいこん,こまつな,<br>ぶなしめじ,玉葱                                | こぎつねごはんは、千切りにして甘辛くにた油揚げをごはんに混ぜたものです。                              | 580             |
| 21火 | 胚芽米いりごはん<br><div>6年生 日光自然教室<br/>給食試食会</div>                             | ○  | 骨太ふりかけ<br>生揚げの卵とし<br>さつまいものみそ汁      | 牛乳,ちりめん,かつお節,<br>ひじき,生揚げ,豚肉,<br>たまご,みそ         | 米,胚芽米,砂糖,白ごま,<br>こんにゃく,油,<br>さつまいも                           | にんじん,こまつな,ぶなしめじ,<br>玉葱                                     | 胚芽米の胚芽とは、米の芽になる部分で、白米では取り除いてしまいが、ビタミン類や食物繊維は白米の数倍あります。            | 645             |
| 22水 | パンプキンパン<br><div>6年生 日光自然教室</div>                                        | ○  | ムサカ<br>野菜のスープ煮                      | 牛乳,豚肉,レンズまめ(乾),<br>生クリーム,チーズ,ベーコン,<br>大豆       | パンプキンパン,マカロニ,油,<br>小麦粉,砂糖,じゃがいも,<br>豆乳クリームバター                | にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,<br>キャベツ,かぶ,こまつな                         | ムサカは元々トルコの料理で、それがギリシャに伝わりました。ミートソースとホワイトソースを重ねて焼いたグラタン風の料理です。     | 646             |
| 23木 | ★もみじごはん<br><div>季節の献立</div>                                             | ○  | 小魚の磯辺揚げ<br>かまぼこと野菜の和えもの<br>豚汁       | 牛乳,シシャモ,あおのり,<br>かまぼこ,豚肉,豆腐,みそ                 | 米,白ごま,小麦粉,油,さといも,<br>こんにゃく                                   | にんじん,キャベツ,こまつな,<br>もやし,ごぼう,だいこん,<br>長ねぎ                    | 秋らしさを感じるもみじごはんです。にんじんのきれいなオレンジ色が、紅葉を連想させます。季節のご飯を味わいましょう。         | 595             |
| 24金 | ♥スパゲティミートソース<br><div>お誕生日給食<br/>♥1年2組,2年1組<br/>リクエスト献立</div>            | ○  | りんごサラダ<br>さつまいもケーキ                  | 牛乳,豚肉,豚肝臓,<br>レンズまめ(乾),<br>たまご,豆乳              | スパゲッティ,米粉,油,砂糖,<br>さつまいも,小麦粉,<br>豆乳クリームバター                   | にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,<br>りんご,はくさい,きゅうり,<br>冷凍ホールコーン           | 今日のお誕生日ケーキは旬のさつまいもを使用しました。「スパゲティミートソース」は、1年2組、2年1組のリクエスト献立です。     | 663             |
| 27月 | ビーンズドッグ                                                                 | ○  | ホワイトシチュー<br>キャロットドレッシング<br>サラダ      | 牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆,<br>レンズまめ(乾),<br>チーズ,鶏肉,<br>生クリーム | コッペパン,油,砂糖,小麦粉,<br>じゃがいも,<br>豆乳クリームバター                       | 玉葱,にんじん,にんにく,<br>ぶなしめじ,キャベツ,<br>冷凍ホールコーン,きゅうり              | ビーンズドッグは、ポークビーンズをドッグパンにはさんだもので、パンと一緒に食べるので、豆が苦手なお子さんにも人気です。       | 644             |
| 28火 | 鶏飯(けいはん)<br><div>郷土料理 II : 鹿児島<br/>3年生 社会科見学</div>                      | ○  | イカのかりんとうがらめ<br>わかめのごま酢和え            | 牛乳,鶏肉,たまご,いか,<br>わかめ                           | 米,押麦,ごま油,砂糖,小麦粉,<br>でんぶん,油,アーモンド,<br>白ごま                     | たくあん,干し椎茸,にんじん,<br>長ねぎ,しょうが,きゅうり,<br>キャベツ,もやし              | 鶏飯(けいはん)とは、鶏肉や錦糸玉子などの具をのせたごはんに鶏出汁の吸い物をかけて食べる、鹿児島の郷土料理です。          | 600             |
| 29水 | ご飯(コシヒカリ)<br><div>コシヒカリ給食</div>                                         | ○  | 魚の西京焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁            | 牛乳,サワラ,みそ,<br>さつま揚げ,豆腐                         | 米,砂糖,油,こんにゃく,白ごま                                             | しょうが,ごぼう,にんじん,<br>れんこん,こまつな,えのきたけ                          | 新潟県魚沼産のコシヒカリを使ったご飯です。区内の中学生が田植えや稲刈りをしました。ご飯がおいしい子どもたちに好評です。       | 562             |
| 30木 | ごま塩ご飯<br><div>1,2年生 社会科見学</div>                                         | ○  | 豚肉のしょうが焼き<br>もやしのちりめん和え<br>根菜のみそ汁   | 牛乳,豚肉,ちりめん,みそ                                  | 米,黒ごま,白ごま,油,ごま油,<br>さといも                                     | 玉葱,しょうが,もやし,きゅうり,<br>にんじん,長ねぎ,だいこん,<br>ごぼう                 | 給食の生煮焼きはこま切れ肉で作るのでとても食べやすく、玉葱と一緒に炒めるので野菜も同時に食べることができます。           | 562             |
| 31金 | シーフードピラフ<br><div>ハロウィン献立</div>                                          | ○  | ポトフ<br>かぼちゃパイ                       | 牛乳,いか,えび,豚肉,<br>生クリーム                          | 米,豆乳クリームバター,油,<br>じゃがいも,砂糖,バター,<br>パイシート                     | 玉葱,マッシュルーム,キャベツ,<br>にんじん,かぼちゃ                              | ハロウィンにちなんで、かぼちゃパイが登場します。夏に収穫されたかぼちゃは冬至までおいしく食べられます。               | 634             |

【給食のお知らせ】  
○「★」は、ラッキーにんじんの日、「♥」は、リクエスト給食です。  
○8(園ち)がつく日は、「かむかむデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。  
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。  
○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。  
※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。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、  
東栗原小学校のホームページで見ることができます。  
ぜひ、ご覧ください。