

10月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品	1杯 [*] - たんぱく質
2月		ごはん	さばのごまみそ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう さば 赤みそ 木綿豆腐 あぶらあ 油揚げ	こめ 米 砂糖 白すりごま 白いりごま いと 糸こんにゃく ごま油 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース だいこん ながねぎ	609 kcal 26.8 g
3火		★チキンカツカレー 4-1 リクエスト	海藻サラダ 果物（梨）	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 たまご かいそう 海藻 ちりめん	こめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 白いりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり なし	672 kcal 25.4 g
4水		荳わかめごはん	筑前煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ とり肉 なまあ 生揚げ 糸けすり節	こめ 白いりごま じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ グリンピース キャベツ こまつな もやし	557 kcal 23.1 g
5木		四川豆腐丼	もやしのごまじょうゆ 果物（りんご）	ぎゅうにゅうなまあ ぶた肉 ぶたレバー だいず 大豆 レンズまめ 赤みそ	こめ 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり ながねぎ りんご	611 kcal 24.2 g
6金		★ココアあげパン 2-1 リクエスト	ポークビーンズ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう 大豆 レンズまめ ぶた肉 えび いか	コッパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	620 kcal 27.1 g
9月	ス ポ ー ツ の 日						
10火		★みそラーメン 6-2 リクエスト	レバポテ中華あえ 果物（食べ比べどう）	ぎゅうにゅう ぶた肉 ぶたレバー あか 赤みそ 白みそ 豆乳	ちゅうか 中華めん ごま油 油 練りごま でんぷん じゃがいも 砂糖 白いりごま	ながねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ にら きよほう マスカット	594 kcal 24.1 g
11水		おやこどん 親子丼	おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 なたと たまご もめんどうふ 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	こめ 小麦粉 砂糖 でんぷん ごま油	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ ぶなしめじ だいこん	573 kcal 27.5 g
12木		パンプキンパン	えびマカロニグラタン ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう えび とり肉 いんげんまめ とうにゅう 豆乳 ピザチーズ ツナ	パンプキンパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉 豆乳バター 白いりごま	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム もやし キャベツ	587 kcal 27.9 g
13金		切り干し大根のピビンバ	中華たまごスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 赤みそ もめんどうふ 木綿豆腐 たまご	こめ 油 砂糖 ごま油 白いりごま でんぷん	きりぼしだいこん にんじん しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ たけのこ みかん もも パイン	616 kcal 24.3 g
16月		麦ごはん	いかのかりんとうがらめ 千草あえ いもだんご汁	ぎゅうにゅう いか たまご 油揚げ	こめ 小麦粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 白すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	646 kcal 25.8 g
17火		カレーミートサンド	ハニードレサラダ 肉団子のトマトスープ	ぎゅうにゅう 大豆 ぶた肉 とり肉 ピザチーズ	ショートニングパン 油 小麦粉 バター はちみつ でんぷん オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー トマト	565 kcal 25.6 g
18水		ごはん	小松菜豆腐ハンバーグ 白菜のごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 押し豆腐 大豆 たまご 油揚げ わかめ 白みそ あか 赤みそ	こめ 油 パン粉 砂糖 じゃがいも 白すりごま	こまつな にんじん たまねぎ はくさい	619 kcal 25.4 g
19木		ガパオライス	ビーフンスープ 果物（パイナップル）	ぎゅうにゅう とり肉 大豆 レンズまめ たまご	こめ 小麦粉 油 砂糖 ビーフン	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ パイナップル	567 kcal 22.6 g
20金		セサミトースト 野菜の日給食:かぶ	かぶとチーズのシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 いんげんまめ 豆乳 ピザチーズ	しよく 食パン バター はちみつ 砂糖 白すりごま 白いりごま 油 じゃがいも 小麦粉 豆乳バター	にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン	604 kcal 23.7 g
23月		麦ごはん キムムッチ	麻婆じゃが ナムル	ぎゅうにゅう 刻みのり ぶた肉 赤みそ ぶたレバー 大豆 生揚げ	こめ 小麦粉 小麦粉 白いりごま 砂糖 じゃがいも 油 糸こんにゃく でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース もやし こまつな	602 kcal 22.6 g
24火		コシヒカリごはん コシヒカリ給食	魚のタレカツ ハリハリ漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう サケ たまご 木綿豆腐	こめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 白いりごま さといも こんにゃく でんぷん	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし だいこん ほししいたけ	616 kcal 28.0 g
25水		エビクリームライス アセロラゼリー	ひよこ豆のサラダ アセロラゼリー	ショア とり肉 えび 豆乳 なま 生クリーム 豆乳クリーム ひよこまめ 粉寒天	こめ 豆乳バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ もやし キャベツ きゅうり アセロラ	586 kcal 20.7 g
26木		ツナコーントースト	ポトフ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ピザチーズ ぶた肉 ベーコン レンズまめ ちりめん	しよく 食パン マヨネーズ じゃがいも あぶら 油 砂糖 ごま油 白いりごま	たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ かぶ もやし きゅうり	593 kcal 27.7 g
27金		金時ごはん	ししゃもの磯辺揚げ わかめのポン酢あえ 冬瓜のうすくず汁	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぶた肉 あおのり わかめ 油揚げ	こめ もち米 さつまいも でんぷん くろ 黒いりごま 小麦粉 油 砂糖	きゅうり もやし キャベツ にんじん とうがん こまつな	598 kcal 23.2 g
30月		きのことあさりの トマトスパゲティ	くきわかめサラダ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう あさり ベーコン 赤みそ こな 粉チーズ くきわかめ たまご とうにゅう 豆乳 豆乳クリーム	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ トマト きゅうり キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	647 kcal 21.7 g
31火		五目ひじきごはん 絵本コラボ給食	やきざかな 五色あえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ひじき とり肉 油揚げ だいず さば文化干し 木綿豆腐 たまご	こめ 小麦粉 白いりごま でんぷん	にんじん キャベツ こまつな もやし ホールコーン えのきたけ ながねぎ	626 kcal 28.4 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

★印のメニューは、6月に実施した「もりもり給食ウィーク」のリクエストです。
くわしくは、給食だよりをご覧ください。

《食育目標》旬の食べ物について知ろう