

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン			
1日(木) 都 民 の 日											
2 (金)		ゆかりご飯	赤魚の粕漬け チーズおかか和え あずき白玉	牛乳,あかうお,下味白みそ(肉・魚70%), サラダチーズ,糸けずり節,あずき(乾)		米,米粒麦,白いりごま,はちみつ,砂糖,白玉粉		しょうが,ブロッコリー(葉なし),にんじん,きゅうり,こまつな	804	33.6	
5 (月)		リクエスト給食 (しょうゆベースラーメン) 酸辣湯麺(たまご)	海鮮チヂミ(えび) サイダーポンチ	牛乳,鶏こま肉(皮付き),たまご,△冷凍むきえび,△あかいかい		蒸し中華めん(油つき),油,ごま油,でんぶん,米粉,三温糖,白いりごま		にんじん,たけのこ(ゆで),干し椎茸(スライス),玉葱,長ねぎ,はくさい,チンゲンツァイ,にんにく(りん茎),みかん缶,☆バインチビット(缶詰),もも缶(白桃),レモン汁	845	33.6	
6 (火)		こまつナビラフ	シーザーサラダ コーンポタージュ 果物(なし)	牛乳,ツナオイル漬け,ショルダーベーコン,粉チーズ,白いんげんビュール,調製豆乳,豆乳クリーム		米,米粒麦,豆乳クリームバター,サラダ油,砂糖,コーンフレーク,じゃがいも		玉葱,冷凍ホールコーン,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),レモン汁,クリームコーン,なし	728	24.6	
7 (水)		ミルクパン	魚フライカレー風味タルタルみそドレッシングサラダ ヨーグルトムース(荒川調節池)	牛乳,生サケ,ゆでたまご,白みそ,粉寒天,調理用牛乳(学乳),プレーヨーグルト(学乳),生クリーム(学乳)		ミルクパン,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖,油,白すりごま		玉葱,冷凍ホールコーン,キャベツ,こまつな	815	37.2	
8 (木)		メキシカンライス(えび)	ポテトのチーズ焼き イタリアンスープ(たまご・乳)	牛乳,鶏こま肉(皮付き),ウィンナー,△冷凍むきえび,△あかいかい,ピザチーズ,豚小間,たまご,粉チーズ		米,油,じゃがいも,小麦粉,でんぶん,パン粉(乾燥)		玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,ピーマン,にんにく(りん茎),キャベツ	785	35	
9日(金) 前 期 終 業 式											
12日(月) ス ポ ー ツ の 日											
13 (火)		ご飯 ふりかけわかめ	魚の食べるラー油ソース(えび) ゆかり和え 黒蜜きな粉の豆乳ゼリー	牛乳,わかめ,かつお節,豆あじ,△干しえび,調製豆乳,粉寒天,きな粉		米,油,小麦粉,ごま油,白いりごま,砂糖,黒砂糖		長ねぎ,玉葱,にんにく,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	726	28.9	
14 (水)		カントリーマーム風パン (乳・たまご)	バリバリポテトサラダ マカロニカレースープ 果物(巨峰3粒)	牛乳,たまご,きな粉,ベーコン		チョコチップパン,バター,砂糖,小麦粉,じゃがいも,油,マカロニ		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,巨峰	750	24.7	
15 (木)		さんまのかば焼き丼	きゅうりのあちら漬 きな粉豆	牛乳,さんま,塩昆布,いり大豆(黄大豆),きな粉		米,小麦粉,でんぶん,油,三温糖,白いりごま,砂糖		きゅうり,だいこん,にんじん,しょうが,タカノツメ	823	32	
16 (金)		ご飯 キムムッチ	韓国風肉じゃが 塩ナムル	牛乳,もみのり,豚肉,うすら卵水煮,わかめ		米,ごま油,白いりごま,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく		にんにく,にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな,もやし	771	29	
19 (月)		かてめし	ねぎめた 行田フライ	牛乳,油揚げ,若鶏ひき肉,刻み昆布,わかめ,焼き竹輪,赤みそ,豚肉,たまご		米,油,砂糖,小麦粉,パン粉		ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	831	32.3	
20 (火)		ココア揚げパン	チキンサラダ チリコンカン 果物(かき)	牛乳,鶏肉ささ身,ひよこまめ(乾),大豆,豚ひき肉,豚肝臓		黒砂糖パン,油,砂糖,じゃがいも		キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱,にんにく,しょうが,タカノツメ,ダイズトマト,かき(甘がき)	734	31.9	
21 (水)		スタミナチャーハン	豚と厚揚げのみそ炒め 春雨スープ	牛乳,たまご,豚肉,なると(卵白なし),生揚げ,赤みそ,若鶏ひき肉		米,米粒麦,油,砂糖,でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,白いりごま		にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍),キャベツ,玉葱,チンゲンツァイ,もやし	799	37	
22 (木)		麦ごはん 海苔の佃煮	スパイシーししゃも ごまみそ和え むらくも汁(たまご) 果物(みかん)	牛乳,もみのり,ししゃも(生干し),赤みそ,鶏肉,木綿豆腐,たまご		米,米粒麦,砂糖,油,ごま油,白すりごま,でんぶん		こまつな,もやし,だいこん,冷凍ホールコーン,長ねぎ,にんじん,干し椎茸,早生みかん	785	35	
23 (金)		♪花壇カレーの日♪ ナン・バターチキンカレー	明太パスタサラダ レーズンビスケット(たまご)	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,調理用牛乳,生クリーム,辛子めんだいこ,たまご,調製豆乳		ナン,バター,砂糖,米粉,スバグッティ,エッグケアマヨネーズ,小麦粉,無塩バター		にんにく,しょうが,セロリー,玉葱★エリンギ,★ぶなしめじ,ダイズトマト,グリーンピース(冷凍),きゅうり,にんじん,キャベツ,干しぶどう	774	36.7	
24 (土)		☆文化祭☆ サクサクフレンチトースト	クラムチャウダー 冷凍もも	牛乳,たまご,調理用牛乳,冷凍剥き身あさり,ほたてがい(貝柱),ベーコン,白いんげんビュール,調製豆乳		食パン,豆乳クリームバター,砂糖,コーンフレーク,じゃがいも,油,小麦粉		カボチャ 濃縮還元ジュース,にんじん,玉葱,★ぶなしめじ,こまつな,冷凍もも	712	29.2	
☆☆☆ 26日(月) 文 化 祭 振 替 休 日 ☆☆☆											
27 (火)		野菜たっぷり中華丼	春雨サラダ フルーツヨーグルト	牛乳,いかに,△冷凍むきえび,豚肉,生揚げ,うすら卵水煮,ハム,わかめ,プレーヨーグルト		米,米粒麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,はちみつ		しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,はくさい,こまつな,きゅうり,もやし,長ねぎ,☆バインチビット(缶詰),もも缶(黄桃),みかん缶	848	34	
28 (水)		♪コシヒカリ給食♪ コシヒカリご飯	たれかつ おろし和え のっぺい汁	牛乳,豚ひれ,鶏肉,生揚げ		米,小麦粉,パン粉,油,三温糖,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,油,でんぶん		しょうが,もやし,こまつな,にんじん,だいこん,玉葱,レモン汁,ごぼう,長ねぎ	760	36.1	
29 (木)		ご飯 手作りなめたけ	さばのみそ煮 レモン和え すまし汁	牛乳,さば,赤みそ,木綿豆腐,わかめ		米,砂糖,でんぶん,ごま油,生ぶ		★えのきたけ,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,レモン汁	719	34	
30 (金)		♪ハロウィン♪ トマトスープパスタ	コノカノン おはけマフィン	牛乳,バサ,いかに,△冷凍むきえび,ベーコン,豆乳クリーム,調製豆乳		スパグッティ,油,じゃがいも,豆乳クリーム,バター,小麦粉,砂糖,メーブルシロップ,マシュマロ		玉葱,なす,にんじん,ダイズトマト,キャベツ,かぼちゃ,干しぶどう	856	33.1	

★今月のPick Up 給食

♪6日(月) 荒川調節池
 調節池とは、大雨が降って川の水位が上がった時に、調節池へ洪水が流れ込み、一時的に洪水をためておくことで、下流へ流れる水の量を減らし、川の安全な流れを調節する施設です。
 荒川調節池は足立区より上流に設置されているため、万が一の時には洪水の危険から守ってくれます。
 埼玉栄高等学校家庭科部と荒川調節池工事事務所がコラボし荒川第二・三調節池をイメージして作成したオリジナルレシピ「荒川調節池ヨーグルトムース」を給食用にアレンジして提供します。

♪23日(金) 花保カレーの日
 今月のカレーは、バターチキンカレーです♪ナンにつけて食べてください。お楽しみに♪

♪28日(水) コシヒカリ給食&食育の日 in 新潟県
 今年も、新潟県魚沼市から、足立区の中学生在が苗植え・収穫を行った美味しいコシヒカリが届きます！産地にちなんで、新潟県の郷土料理を提供します。
 ☆たれかつ・カツにたれをかけた新潟のソウルフードです。
 ☆のっぺい汁：『濃餅(ぬっぺい)』が語源となっており、その名の通り、お餅のようなとろみのある汁。

♪30日(金) ハロウィン給食
 ハロウィンは、ヨーロッパで始まったお祭りです。カボチャで作る「ジャックオーランタン」は、悪霊を追い払うといわれています。
 給食では、かぼちゃを使ったマフィンにマシュマロをのせて焼き上げ「おばけ」に見えます。
 他にもパスタ(赤)は、血をイメージしました。コノカノンは、アイルランドハロウィン料理です。給食を楽しんで食べてください。

食材の都合により献立変更する場合があります。