



きゅうしょくよてい にन्दてひょう

足立区立東洲江小学校
校長 齋藤 智子
栄養士 中村 菜葉

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
3	げつ月	○	キャラメルあげパン 	にくだんごスープ りんご	牛乳、豚肉、鶏肉、いんげんまめ、たまご	ミルクパン、油、キャラメル、でんぷん、じゃがいも	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、しいたけ、りんご	577kcal 20.6g	だいにんき あ 大人気の揚げパンに、新しい味が登場！ しょう 場！キャラメルの甘さがおいしいです。
4	か火	○	ごはん 	ちぐさやき こまつなのいそべあえ いしかりじる	牛乳、たまご、鶏肉、のり、サケ、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、しいたけ、グリーンピース、★こまつな、キャベツ、えのきたけ、しょうが、だいこん、ぶなしめじ	592kcal 26.0g	ほっかいどう きょうどりよりり さけ はい み そ 北海道の郷土料理！ あじ はい 鮭の味噌味の石狩鍋を汁にアレンジした料理！
5	すい水	○	あんかけやきそば 	だいずいりスパイシーポテト なし	牛乳、豚肉、えび、いか、うずら卵、大豆	中華めん、油、でんぷん、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、しいたけ、たけのこ、キャベツ、なし	620kcal 27.8g	めん 麺にあつあつの海鮮あんをからめて食べましょう。
6	もく木	○	ごはん 	ほねぶとふりかけ にくどうふ ごしきあえ	牛乳、ちりめん、塩昆布、粉かつお、豚肉、豆腐、わかめ	米、ごま、砂糖、糸こんにゃく、油	にんじん、玉葱、★こまつな、もやし、キャベツ、コーン	581kcal 25.4g	ちりめんじゃこ、しおこんぶ、粉かつお、ごまを調味料で炒ってふりかけにします。
7	きん金	○	くりごはん 	ぶりのてりやき やさいのピリからあえ みそしる	牛乳、ぶり、わかめ、みそ	米、もち米、くり、砂糖、ごま、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、玉葱、長ねぎ	612kcal 25.2g	じゅうさんや べつめいくりめいげつ よ 十三夜メニュー。別名「栗名月」と呼ばれるため、栗ご飯を炊きます！
11	か火	○	ブルーベリージャム トースト 	かぼちゃのクリームに バジルサラダ	牛乳、鶏肉、大豆	食パン、バター、油、小麦粉、サラダ油、砂糖	ブルーベリージャム、玉葱、エリンギ、かぼちゃ、★こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、にんにく	554kcal 23.6g	め あいご 目の愛護デー！ め よい 目に良いブルーベリーとかぼちゃをたくさん食べましょう。
12	すい水	○	ブラックチキンカレー 	コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、ひじき、鶏肉、粉寒天	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、コーン、キャベツ、もやし、レモン	639kcal 20.0g	ま くら 真っ黒なカレーを作ります。さて、何の食材で黒くなっているのでしょうか？
13	もく木	○	あきのかおりごはん 	まだいのたつたあげ あさづけ みそしる	牛乳、まだい、豆腐、油揚げ、みそ	米、さつまいも、油、砂糖、でんぷん	ぶなしめじ、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、えのきたけ	629kcal 27.2g	えひめけん まだい むししょうていきょう 愛媛県から真鯛を無償提供！ おお き り 大きな切り身を味わいましょう。
14	きん金	○	むぎごはん 	とうふのハンバーグ もやしのごまじょうゆ けんちんじる	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、たまご、豚肉	米、米粒麦、油、パン粉、三温糖、でんぷん、サラダ油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま	しょうが、玉葱、もやし、★こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ	634kcal 26.8g	とうふ 豆腐をいれることでよりふわふわなしょうかつんし あ 食感に仕上がります。
17	げつ月	○	こまつな ビスキュイパン 	チリコンカン いとかんてんのサラダ	牛乳、たまご、いんげんまめ、大豆、豚肉、豚肝臓、ベーコン、糸寒天	食パン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、じゃがいも、サラダ油	★こまつな、にんにく、玉葱、しょうが、にんじん、グリーンピース、きゅうり、トマト缶、キャベツ、もやし	638kcal 25.3g	うさみのうえん とど しんせん こまつな 宇佐美農園から届いた新鮮な小松菜をペーストにしてパンに塗ります。
18	か火	○	むぎごはん 	やきししやも ごもくきんぴら さといものみそしる	牛乳、ししやも、わかめ、油揚げ、みそ	米、米粒麦、糸こんにゃく、さといも、ごま、ごま油、砂糖	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、★こまつな	568kcal 22.4g	かみかみデー！ むくひょう 目標によくかんで食べましょう。
19	すい水	○	わかめうどん 	てんぷらもりあわせ ほうじちゃラテゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、たまご、竹輪、あおのり、粉寒天	うどん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	にんじん、だいこん、★こまつな	577kcal 22.9g	てん 天ぷらは、さつまいもとちくわの磯部揚げの2種類を作ります。
20	もく木	○	シーフードピラフ 	ポトフ パイン	牛乳、いか、えび、鶏肉、ウィンナー、大豆	米、バター、油、じゃがいも	にんじん、玉葱、かぶ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、セロリ、キャベツ、★こまつな、パイン	545kcal 23.4g	ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味の代表的な家庭料理です。
21	きん金	○	ぶたキムチどん 	ちゅうかたまごスープ みかん	牛乳、大豆、豚肉、豆腐、たまご、わかめ	米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、玉葱、キムチ、長ねぎ、にんじん、もやし、みかん	595kcal 23.1g	ぶた 豚キムチには、おなか、ちょうし、とどのはたらきと疲れをとる効果があります。
24	げつ月	○	こまつな そぼろどん 	ちりめんおひたし いなかじる	牛乳、たまご、ツナ、油揚げ、ちりめん、豚肉、生揚げ、みそ	米、砂糖、油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	★こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	645kcal 28.3g	うさみのうえん こまつな みどり 宇佐美農園の小松菜の緑、たまごの黄色、ツナの茶色がきれいな3食丼です。
25	か火	○	えびクリームライス 	フレンチサラダ スイートポテト	牛乳、鶏肉、えび、粉チーズ、生クリーム	米、米粒麦、バター、油、小麦粉、サラダ油、砂糖、さつまいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、もやし、キャベツ	690kcal 20.9g	あき 秋のデザート！ スイーツポテトはホクホクした食感と甘みがおいしいですね。
26	すい水	○	だいずいり マーボーどん 	コンナムル フルーツしらたま	牛乳、豆腐、豚肉、豚肝臓、大豆、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、ごま、白玉粉	にんじん、たけのこ、長ねぎ、ニラ、にんにく、しょうが、大豆もやし、もやし、★こまつな、もも缶、パイン缶	680kcal 24.3g	かんこくご 韓国語で「コン」は豆を意味します。だいず 大豆もやしをよくかんで食べましょう。
27	もく木	○	うおぬまさん コシヒカリ 	さかなのタレカツ からしあえ のっぺいじる	牛乳、もうかさめ、たまご、豚小間、豆腐、かまぼこ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、さといも、こんにゃく、油、でんぷん	★こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん	659kcal 28.1g	きゅうしょく にいがたけん うおぬま 産コシヒカリが学校に届きます。
28	きん金	○	コッペパン 	タンドリーチキン こふきいも ミネストローネ	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、大豆、粉チーズ	コッペパン、じゃがいも、サラダ油、マカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶	560kcal 26.7g	せかい りょうり 世界の料理！ インドのタンドリーチキンは、柔らかくてスパイシーな味です。
31	げつ月	○	スパゲッティ ペスカトーレ 	くきわかめのサラダ パンプキンチーズケーキ	牛乳、いか、えび、ツナ、粉チーズ、くきわかめ、クリームチーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、三温糖、ごま油、砂糖、粉糖	玉葱、にんにく、セロリ、にんじん、トマト缶、ピーマン、キャベツ、もやし、コーン、かぼちゃ	623kcal 25.5g	はろウィンメニュー！ ふんとう 粉糖でデコレーションします。お楽しみに！！

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。（旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食など）
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。
◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

エネルギーになるお米を
しっかり食べましょう



きゅうしょくぎょうじよてい 給食行事予定			
3～5日	6年生	日光自然教室のため給食なし	
20日		就学時健診のため3時間目終了後給食	下校
21日	6年生	連合運動会のため3時間目終了後給食	
28日	4年生	社会科見学のため給食なし	