



給食目標

10月の献立表

「バランスの良い食事をしよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくち メモ	飲み 物	主食	おかず	あか 赤の仲間 血や肉になる	き 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	ランチルーム給食 5-3		しゃんはい 上海やきそば	ワンタンスープ スパイシービーンズポテト	豚肉、えび、いか、ひよこめ、牛乳	蒸し中華めん、乾しワタナ、じゃがいも	にんじん、にら	558 kcal 26.5 g 19.4 g 2.9 g
3 金	あき秋どりじゃがいもを使った ほんのり甘みのあるポタージュです。		バターロール	じゃがいものポタージュ こまつな 小松菜とソフトのキッシュ スパゲティソテー パイナップル	たまご、えび、いか、ベーコン、レンズまめ、豆乳	バターロールパン、スパゲティ（副食用）、じゃがいも	にんじん、こまつな	663 kcal 31.9 g 28.9 g 2.9 g
6 月	じゅうごの 十五夜 ★セレクト給食		わふう 和風カレー丼	まめ 豆ちくわと野菜のぼん酢和え ★セレクトお月見団子 【みたらし または 黒みつきなこ】	豚肉、うずらの卵、厚削り、豆ちくわ	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、白玉粉、上新粉	にんじん、こまつな	625 kcal 23.1 g 15.2 g 2.2 g
7 火	がんばれ6年生！ ねんげんとうかいちゅうぎょうを 連合運動会応援献立		フレ、フレク勝つ！サンド	ABCスープ ソファールヨーグルト	鶏肉モモ、レンズまめ	丸パン、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、マカロニ（副食用）、じゃがいも	にんじん、パセリ	661 kcal 34.0 g 21.3 g 2.6 g
8 水	すりおろした人参を入れた てんごもあきゆうく 天ぷら衣は、秋の夕暮れを れんげす 連想させます。		ちゅうごもく 中華五目おこわ	ユイミータン スメルトの夕焼け揚げ	鶏肉、豆腐、たまご	米、もち米、三温糖、でんぶん、小麦粉	にんじん、こまつな、チンゲンツアイ	583 kcal 26.3 g 17.9 g 2.5 g
9 木	◎野菜の日 ～きのこ～		◎カレーピラフきのこソース	ポテみそサラダ 梨	鶏肉、えび、豆乳、みそ	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、パセリ	619 kcal 22.6 g 19.5 g 2.1 g
14 火	ランチルーム給食 4-1		ごはん&キムムッチ	あげじゃがのそぼろ煮 もやしのごま醤油	鶏肉	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、三温糖、でんぶん	にんじん	609 kcal 26.7 g 24.6 g 2.5 g
15 水	あきみかく 秋と味覚、さつまいもを つかあま 使った甘いトーストです。		おさつトースト	チリビーンズ ツナとわかめのサラダ	豚肉、いんげんまめ、ツナ	米、米粒麦、砂糖、さつまいも、砂糖、じゃがいも	にんじん	655 kcal 26.7 g 24.6 g 2.5 g
16 木	ランチルーム給食 4-2		ごはん	さつまい フカのごまだれ焼き ひじき だいず 煮物	もうかさめ、大豆、油揚げ、鶏肉、豆腐、みそ	米、米粒麦、砂糖、糸こんにゃく、三温糖、さつまいも、こんにゃく	にんじん、こまつな	582 kcal 25.0 g 17.9 g 2.2 g
17 金	がつたんじょうびきゅうしよく 10月誕生日給食		ちゃんこうどん	たこべったん フルーツパンチ	豚肉、油揚げ、焼き竹輪、たこ足、大豆、かつお節	冷凍うどん、小麦粉、じゃがいも	にんじん、にら	597 kcal 26.3 g 19.5 g 1.8 g
20 月	きゅうしよくいんかいさんだて 給食委員会献立		くり 果ごはん	かみなり汁 ししゃものカレー天ぷら ゆず香あえ	豆腐	米、もち米、砂糖、小麦粉、板こんにゃく	にんじん、こまつな	632 kcal 20.0 g 24.1 g 2.4 g
21 火	わせ 早生みかんがお店に並び季節 になりました。		ごはん	なまあげのみそ炒め しらすいナムル みかん	生揚げ、豚肉、みそ	米、米粒麦、三温糖、でんぶん	にんじん、こまつな	601 kcal 24.3 g 20.8 g 1.6 g
22 水	こうぎよく 紅玉とふじ、2種類のりんごで てうく ごで手作りジャムを作ります。		しよく 食パン&りんごジャム	さつまいもシチュー イカのガーリックサラダ	鶏肉、白いんげん豆、豆乳、いか	食パン、砂糖、さつまいも、米粉	にんじん、パセリ	598 kcal 25.8 g 19.7 g 2.0 g
23 木	あぶら 脂ののったさば+おろし ソース。最高の組み合わせ です！		ごはん	たまごのみそ汁 さばのおろしソース しょうが醤油和え	さば、たまご、豆腐、みそ	米、米粒麦、でんぶん	あさつき、こまつな、にんじん	569 kcal 27.6 g 20.1 g 2.2 g
24 金	ランチルーム給食 4-3		カルピチャーハン	トックスープ チョレギサラダ	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、トック	ピーマン、にんじん、こまつな	578 kcal 20.9 g 16.3 g 2.6 g
27 月	えいよう 栄養バランスと彩りがばつ こまつな ちりの小松菜そぼろ丼で す！		こまつな こまつなそぼろ丼	れんこん だんご 蓮根が団子 きよほう 巨峰&シャインマスカット	たまご、ツナオイル漬け、油揚げ、いかすり身、若鶏ひき肉	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	こまつな、にんじん	649 kcal 29.6 g 25.5 g 2.0 g
28 火	こしひかり給食 郷土料理給食 ～新潟県～		コシヒカリごはん	のっぺい汁 さけ 鮭のみそにんにく焼き やさい しおこんが 野菜の塩昆布あえ	生サケ、みそ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、板こんにゃく、さといも、でんぶん	こまつな、にんじん	555 kcal 29.0 g 13.4 g 2.5 g
29 水	ポトフはじっくり煮込んで、野菜や肉のうまみを しっかり引き出します。		てや 照り焼きツナトースト	ポトフ こんにゃくサラダ	ツナ、レンズまめ、豚肉、ウィンナー	無塩食パン、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく	にんじん、かぶ（薬）	634 kcal 26.7 g 32.2 g 2.5 g
30 木	にちはや 1日早いですが、ハロウィンメニュー。かわいいパスタにご注目		ハロウィンマトソースパスタ	コロコロサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚肉、大豆、ベーコン、たまご	リボンパスタ、じゃがいも、砂糖、小麦粉	タカノツメ、トマト缶、にんじん、かぼちゃ	661 kcal 24.3 g 30.6 g 1.8 g
31 金	さんどうかいげきないうしよく 運動会激励給食		みそカツ丼	たまい じる 玉入れ汁 こうはく 紅白ゼリー	豚肉、八丁味噌、かまぼこ、豆腐	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、三温糖、砂糖	こまつな	664 kcal 25.3 g 23.2 g 2.0 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

出典「株式会社少年写真新聞社 S e D o c」