

10月 こんだてひょう

令和2年度
給食目標: バランスのとれた食事をしよう

足立区立江北小学校
校長 八木 雅治

日	こんだて	牛乳	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 たんぱく質		
1 木	けんちんうどん お月見だんご ツナサラダ	○	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳	うどん 白玉粉 上新粉 片栗粉 さといも こんにゃく 砂糖	油 にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	596 kcal 25.9g
2 金	ごはん(かつおでんぶ) いかの香味焼き あえもの みそ汁	○	いか かつお節 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	ごま にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし しょうが えのきだけ	604 kcal 30.5g
5 月	ごはん 和風とうふハンバーグ ゆでやさい みそ汁	○	ぶた肉 たまご とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	にんじん わけぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきだけ	681 kcal 24.2g
6 火	ナン グーラッシュ 揚げじゃがサラダ くだもの:りんご	○	ぶた肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 生クリーム	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく りんご マッシュルーム	665 kcal 23.0g
7 水	ブルコギ丼 トックスープ くだもの:パイナップル	○	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳	米 麦 トック 片栗粉 砂糖	ごま 油 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ぶなしめじ パイナップル	661 kcal 23.6g
8 木	ごはん(ひじきのふりかけ) さかなの辛味ソース かぶのレモン和え みそ汁	○	さば 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん わかめ ひじき	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油 かぶの葉 こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ かぶ 長ねぎ しょうが にんにく レモン	631 kcal 26.2g
9 金	黒砂糖パン ポークビーンズ かぼちゃのパイ	○	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳	黒砂糖パン パイシート じゃがいも 砂糖	油 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	689 kcal 22.2g
12 月	ごはん 肉じゃが ごま和え くだもの:かき	○	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	米 しらたき じゃがいも 砂糖	ごま にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ しいたけ もやし グリーンピース かき	644 kcal 21.9g
13 火	きのこのトマトスパゲッティ アーモンドサラダ スイートポテト	コ ー ヒ ー	ぶた肉 たまご 赤みそ	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ さつまいも 砂糖	油 バター アーモンド にんじん トマト缶 パセリ タカノツメ	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ きゅうり もやし にんにく	688 kcal 23.1g
14 水	まるパン さかなのフライ コーンポタージュ くだもの:バナナ	○	ほっけ たまご	牛乳 生クリーム	まるパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	683 kcal 28.3g
15 木	チキンライス やさいスープ 大豆のナゲット	○	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	米 小麦粉 パン粉	油 にんじん こまつな トマトジュース	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく グリーンピース	634 kcal 26.5g
16 金	かやくごはん さかなの竜田揚げ おひたし なめこ汁	○	さば とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 片栗粉	油 にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ たけのこ しょうが もやし なめこ かき	662 kcal 26.0g
19 月	たらこポテトドッグ マカロニスープ エビのサラダ くだもの:キウイフルーツ	○	えび たらこ ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリ コーン キウイフルーツ	639 kcal 28.8g
20 火	ごはん キムムッチ チーズタッカルビ にらたまスープ	○	とり肉 ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 のり チーズ	米 トッポギ 片栗粉 砂糖	ごま 油 にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	665 kcal 30.7g
21 水	キムチチャーハン アーモンドフィッシュ 中華たまごスープ	○	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳 にぼし	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま 油 アーモンド にんじん	玉葱 長ねぎ はくさい しょうが しいたけ	656 kcal 27.9g
22 木	マーボーとうふ丼 中華スープ	○	ぶた肉 とり肉 とうふ 赤みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 はるさめ 砂糖	油 にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	672 kcal 26.0g
23 金	シーフードピラフ やさいスープ ヨーグルトケーキ	○	ベーコン たまご えび いか 大豆	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ レモン パイナップル	684 kcal 24.6g
26 月	しょうゆラーメン たこ焼きポテト くだもの:りんご	○	ぶた肉 たまご たこ かつお節	牛乳 わかめ あおのり	中華めん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま 油 にんじん	長ねぎ たけのこ コーン りんご	670 kcal 22.4g
27 火	魚沼こしひかりごはん さかなの焼きづけ ハリハリ漬け のっぺい汁	○	さけ 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 さといも こんにゃく	ごま 油 にんじん	長ねぎ だいこん 切干しいたけ きゅうり しょうが ごぼう	617 kcal 27.0g
28 水	まるパン ハロウィンコロケ ポイルキャベツ マカロニスープ	○	ぶた肉 とり肉 たまご いんげんまめ	牛乳	まるパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油 にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ セロリ	641 kcal 24.2g
29 木	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ ごま和え いなか汁	○	たまご 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも わかめ あおのり	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 油 にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ	651 kcal 24.3g
30 金	ごはん あんかけたたまご焼き あえもの さつまいも汁	○	とり肉 たまご 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 さつまいも こんにゃく 砂糖	油 にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ キャベツ ごぼう だいこん	649 kcal 24.6g

天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。

感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。