

10月 こんだてひょう

足立区立江北小学校
校長 八木 雅治

令和3年度

給食目標: 食べ物を無駄にしないようにしましょう

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			
4月	ビビンバ わかめスープ くだもの: 巨峰 <small>世界の料理(韓国)</small> <small>旬のくだもの</small>	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ 赤みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	白ごま 油 ごま油	ごまつな にんじん	たけのこ もやし 長ねぎ しょうが にんにく 巨峰	643 kcal 28.5g
5火	シーフードピラフ 野菜スープ ヨーグルトケーキ	○	たまご エビ イカ ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ レモン パイナップル	684 kcal 24.6g
6水	親子丼 しょうが和え すまし汁 くだもの: キウイフルーツ	○	鶏肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ しょうが えのきだけ キウイフルーツ	624 kcal 24.4g
7木	黒砂糖パン ボークビーンズ かぼちゃのパイ <small>世界の料理(アメリカ)</small>	○	豚肉 いんげん豆	牛乳	黒砂糖パン パイシート 砂糖 じゃがいも	油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	689 kcal 22.2g
8金	ごはん のりごまふりかけ 肉とうふ ボン酢和え	○	豚肉 ツナ とうふ	牛乳 わかめ あおのり	米 砂糖 しらたき	白ごま 黒ごま 油	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	629 kcal 26.1g
11月	栗ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 <small>旬の食材・栗</small>	○	さわら ちくわ 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも しらたき	栗 油	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	635 kcal 27.4g
12火	おさつトースト 野菜のスープ煮 ひよこ豆のサラダ	○	豚肉 ウィンナー 白みそ いんげん豆 ひよこ豆	コーヒーオレ 牛乳 生クリーム	黒砂糖食パン パイシート 砂糖 じゃがいも さつまいも	白ごま 黒ごま 油 ごま油 バター	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリ ぶなしめじ	606 kcal 21.3g
13水	エビクリームライス コーンサラダ りんごゼリー	○	鶏肉 エビ	牛乳 生クリーム 粉寒天	米 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン エリンギ りんごジュース	651 kcal 22.2g
14木	ミルクパン ポテトグラタン トマトスープ くだもの: かき <small>旬のくだもの</small>	○	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ 長ねぎ マッシュルーム えのきだけ かき	696 kcal 27.4g
15金	しょうゆラーメン たこやきポテト くだもの: みかん	○	豚肉 たまご タコ かつお節	牛乳 わかめ あおのり	中華めん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	ごまつな にんじん	コーン 長ねぎ みかん	674 kcal 23.6g
18月	かやくごはん 魚の竜田揚げ 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	ごまつな にんじん	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが なめこ	656 kcal 25.6g
19火	あんかけ焼きそば ポテト春巻き くだもの: パイナップル	○	豚肉 うずら卵 エビ イカ ツナ	牛乳 チーズ	中華めん 小麦粉 片栗粉 はるまきの皮 じゃがいも	油 ごま油	ごまつな にんじん	玉ねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが しいたけ パイナップル	663 kcal 28.1g
20水	まるパン グーラッシュ 揚げじゃがサラダ くだもの: りんご <small>世界の料理(ハンガリー)</small>	○	豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	まるパン 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 きゅうり もやし マッシュルーム グリーンピース りんご	685 kcal 22.0g
21木	わかめごはん 小魚の磯辺揚げ ごま和え いなか汁	○	たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも わかめ あおのり	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 油	ごまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ ぶなしめじ	651 kcal 24.3g
22金	ごはん 手作りなめたけ 筑前煮 野菜のピリ辛和え <small>郷土料理(福岡県)</small>	○	鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 油 ごま油	ごまつな にんじん	もやし たけのこ だいこん ごぼう しょうが にんにく えのきだけ	628 kcal 24.6g
25月	ごはん たまご焼き おひたし さつまいも汁	○	鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ だいこん ごぼう 長ねぎ しいたけ えのきだけ	636 kcal 24.2g
26火	こしひかりごはん 魚の漬け焼き ハリハリ漬け のっぺい汁 <small>郷土料理(新潟県)</small>	○	さけ 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 さといも こんにゃく	白ごま ごま油	にんじん	きゅうり だいこん 切干しいたけ ごぼう 長ねぎ しょうが	617 kcal 27.0g
27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	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ	牛乳 煮干し	米 麦 片栗粉 砂糖	アーモンド 白ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン	玉ねぎ はくさい 長ねぎ しょうが しいたけ	656 kcal 27.9g
28木	五目うどん ツナ和え いも天	○	鶏肉 うずら卵 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油	ごまつな にんじん	キャベツ たけのこ 長ねぎ しいたけ	619 kcal 25.9g
29金	まるパン ハロウィンコロケ ゆでキャベツ マカロニスープ	○	豚肉 鶏肉 たまご いんげん豆	牛乳	まるパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ ぶなしめじ	635 kcal 24.2g
30土	ねぎ塩豚丼 わかめスープ オレンジゼリー	○	豚肉 鶏肉	わかめ 粉寒天	米 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油	わけぎ	玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ にんにく レモン オレンジジュース りんごジュース	625 kcal 23.5g

・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。