



10

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2022年10月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
3	月	○	きんぴら丼	じゃことわかめの和え物 にら玉汁		牛乳, 豚小間, わかめ, ちりめん, たまご, 木綿豆腐	米, 米粒麦, しらたき, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん	れんこん, ごぼう, にんじん, えだまめ, もやし, きゅうり, にら, 冷凍ホールコーン, 玉葱	596	
4	火	○	ごはん	まだいの甘酢ソース 切干大根の含め煮 呉汁		牛乳, まだい, さつま揚げ, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 砂糖, こんにやく, 油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, 切干しだいこん, にんじん, こまつな	619	
5	水	○	おさつトースト	イタリアンスープ パリパリ海藻のサラダ		牛乳, 生クリーム, ベーコン, 豚小間, 海藻ミックス	黒砂糖食パン, さつまいも, 砂糖, バター, 黒いりごま, 油, じゃがいも, マカロニ, ごま油, ワンタンの皮	セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	590	
6	木	○	ガパオライス	春雨スープ	*3-4リクエスト* フルーツ ゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, 絹ごし豆腐, 粉寒天	米, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ	パジル, にんにく, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, 冷凍ホールコーン, たけのこ, にんじん, はくさい, こまつな, パイン缶, みかん缶, ぶどう缶	593	
7	金	○	かき玉うどん	いかと野菜のごまじょうゆ いもと大豆の揚げ煮		牛乳, 鶏こま肉, たまご, 油揚げ, いか, 大豆, かえり煮干し	冷凍うどん, でんぷん, 砂糖, 油, 白すりごま, 白いりごま, さつまいも, アーモンド	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり	587	
11	火	○	もみじごはん	メヒカリのから揚げ 生揚げの中華風みそ炒め		牛乳, メヒカリ, 生揚げ, 豚小間, 大豆, 赤みそ	米, 米粒麦, 白いりごま, でんぷん, 砂糖, 油, ごま油	にんじん, キャベツ, 玉葱, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな	652	
12	水	○	ココアパン	なすポテトミートグラタン 豚肉と豆腐のスープ	りんご	牛乳, 絹ごし豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, 大豆, レンズまめ, ピザチーズ, 豚小間, たまご, カットわかめ	ココアパン, 油, じゃがいも, 油, 小麦粉, でんぷん	なす, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, こまつな, りんご	656	
13	木	○	ごはん	さんまの松前煮 香味和え 大根と油揚げのみそ汁		牛乳, さんま, 切昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, 玉葱, ねぎ, こまつな	669	
14	金	○	えびクリーム ライス	ミモザサラダ	ラフランス	牛乳, むきえび, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, たまご	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, 砂糖	にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし, なし	613	
17	月	○	チリコンカン ライス	ちりめんサラダ	*6-2リクエスト* フルーツ ポンチ	牛乳, 豚ひき肉, いんげんまめ, ひよこまめ, 大豆, ちりめん, 角寒天	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油, 白いりごま, こんにやく	玉葱, にんにく, にんじん, トマト缶詰, しょうが, もやし, だいこん, キャベツ, こまつな, みかん缶, パイン缶, もも缶, レモン汁	641	
18	火	○	麦ごはん	骨太ふりかけ 肉じゃがのカレー煮 からし和え		牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 豚小間, 生揚げ	米, 押麦, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにやく, 油	玉葱, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	618	
19	水	○	照り焼き ツナトースト	ひよこ豆のサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ		牛乳, ツナ, ピザチーズ, ひよこまめ, 白みそ, 生クリーム, いんげんまめ	食パン, 油, マヨネーズ, 砂糖, でんぷん, ごま油, バター, 白すりごま, さつまいも,	玉葱, パセリ, にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, かぼちゃ	642	
20	木	○	きびごはん	魚ハンバーグ アーモンド和え 芋煮汁		牛乳, たらすり身, 赤みそ, 豚小間, 生揚げ	米, きび, 黒いりごま, でんぷん, 油, アーモンド 白すりごま, 砂糖, さといも, こんにやく	玉葱, さやいんげん, もやし, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	627	
21	金	○	*4-1リクエスト* みそラーメン	じゃがまる	パイナップル	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, プロセスチーズ, たまご, あおのり	蒸し中華めん, 油, ごま油, 白すりごま, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト,	長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, にら, にんじん, 冷凍ホールコーン, パインホール	606	
24	月	○	*1-1リクエスト* きなこ揚げパン	秋味ポトフ 和風サラダ		牛乳, きな粉, 豚小間, ベーコン, ウィンナー, ちりめん	ミルクパン, 油, 砂糖, さつまいも, じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, かぶ, かぶ葉, きゅうり, だいこん	639	
25	火	○	☆コシヒカリ給食☆ コシヒカリ ごはん	鮭ときのこのみそ焼き れんこんのゴマだれ のっぺい汁		牛乳, 生サケ, 赤みそ, 豚小間, 木綿豆腐	米, 三温糖, 砂糖, マヨネーズ, 白すりごま, さといも, こんにやく, 油, でんぷん	玉葱, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, パセリ, れんこん, キャベツ, ごぼう, こまつな, だいこん, 長ねぎ	613	
26	水	○	ペスカトーレ	青大豆とひじきのサラダ	かぼちゃの チーズケーキ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ツナ, 粉チーズ, 芽ひじき, 大豆, 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, ごま油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, トマト缶詰, もやし, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	648	
27	木	○	栗ごはん	こまつなのたまご焼き 変わりり みだくさん汁		牛乳, 鶏ひき肉, たまご, わかめ, 糸けずり節, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, くり, 白いりごま, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, こんにやく	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	606	
28	金	○	☆体育発表会応援メニュー☆ かつカレー	さっぱりサラダ	みかん	牛乳, 豚小間, ピザチーズ, 鶏むね肉	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, パン粉	玉葱, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, みかん	685	
29	土		ふわふわ チキンライス	野菜のスープ煮 マスカットジュース		牛乳, 鶏こま肉, たまご, 豚小間, ウィンナー, いんげんまめ	米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも	トマトジュース, 玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, セロリー, マッシュルーム, こまつな, マスカットジュース	592	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									10月平均栄養摂取量	624

- ★9月に続いて、6月13日(月)～17日(金)の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だったクラスのリクエストを入れました。
1-1(きな粉揚げパン)、3-4(フルーツゼリー)、4-1(みそラーメン・ピリ辛)、6-2(フルーツポンチ)です。
- ・25(火)コシヒカリ給食・・・新米を使った「コシヒカリ給食」。今年は給食委員会で紹介動画を作成します！
 - ・26(水)お誕生日給食・・・ちよっと特別なメニューで10月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
 - ・28(金)運動会応援メニュー・・・かつカレーを食べて、体育発表会をがんばりましょう！体育発表会当日は給食があります。