



10月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023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	
2	月	○	★3-2リクエスト★ チーズカレー	フレンチサラダ	なし	牛乳, 豚小間, レンズまめ, サーフィンチーズ	米, 米粒麦, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし, なし	654	
3	火	○	こまつな そばろ丼	みだくさん汁	りんご	牛乳, たまご, ツナオイル漬け, 押し豆腐, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, 油, ごま油, じゃがいも	こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, りんご	638	
4	水	○	きなこトースト	ポトフ 揚げワントンサラダ		牛乳, きな粉, 豚小間, ウィンナー, いんげんまめ	胚芽食パン, バター, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま油, ワントンの皮	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, パセリ, だいこん, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン	606	
5	木	○	ひじきの 和風ピラフ	せんぎり野菜スープ ★2-2リクエスト★ 豆腐ナゲット		牛乳, 鶏こま肉, 芽ひじき, ベーコン, 押し豆腐, 鶏ひき肉, たまご	米, 豆乳クリームバター, 油, でんぶん, 三温糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, こまつな	617	
6	金	○	きのこごはん	鮭のレモン焼き くきわかめと野菜の和え物 かきたま汁		牛乳, 油揚げ, 生サケ, くきわかめ, 木綿豆腐, たまご	米, 砂糖, 白すりごま, 白いりごま, ごま油, 油, でんぶん	にんじん, ぶなしめじ, 生しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, レモン汁 冷凍ホールコーン, こまつな, えのきたけ	608	
10	火	○	わんぱく丼	鶏ささみスープ	★5-1リクエスト★ おかしな めだまやき	牛乳, ウィンナー, 鶏ささみ, 粉寒天, カルピス	米, 小麦粉, 油, 砂糖, でんぶん	ゴーヤ, 玉葱, にんじん, しょうが, はくさい, こまつな, もも缶	586	
11	水	○	アーモンド トースト	豆のクリームシチュー じゃこサラダ		牛乳, 鶏こま肉, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム, ちりめん	パンブキン食パン, バター, 砂糖, アーモンド, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油, 白いりごま	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, こまつな, キャベツ	630	
12	木	○	麦ごはん	骨太ふりかけ ちゃちゃん豆腐 バンサンスー		牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 豚小間, 生揚げ, 赤みそ, 八丁味噌	米, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, 油, でんぶん, ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	647	
13	金	○	ごはん	ホキの玉ねぎソース 磯和え さつまいも汁	菊花みかん	牛乳, ホキ, 刻みのり, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐	米, でんぶん, 小麦粉, 油, 三温糖, 砂糖, さつまいも	しょうが, 玉葱, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, はくさい, 長ねぎ, みかん	616	
16	月	○	わかめごはん	ししゃものパリパリ揚げ ごまドレッシングサラダ 中華卵スープ		牛乳, 炊きこみわかめ, ししゃも, 鶏こま肉, 絹ごし豆腐, たまご	米, 米粒麦, はるまきの皮, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, 白すりごま, でんぶん	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, 玉葱, こまつな	613	
17	火	○	おさつトースト	チリコンカン 和風サラダ		牛乳, 生クリーム, 大豆, ひよこまめ, 金時いんげんまめ, レンズまめ, 豚ひき肉	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	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, だいこん	629	
18	水	○	ごはん	さんまの松前煮 もやしのゴマ醤油 キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳, さんま, 切昆布, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱, えのきたけ	660	
19	木	○	麻婆なす丼	中華えびサラダ	かき	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 冷凍むきえび	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, 緑豆はるさめ	なす, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, もやし, かき	581	
20	金	○	五目うどん	じゃことわかめの和え物	★4-4リクエスト★ マッチョ ケーキ	牛乳, 鶏こま肉, 焼き竹輪, 油揚げ, わかめ, ちりめん, 豆乳クリーム, いんげんまめ, たまご	無塩冷凍うどん, 砂糖, 油, ごま油, 白いりごま, 小麦粉, 豆乳クリームバター, チョコチップ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 抹茶	650	
23	月	○	☆コシヒカリ給食☆ コシヒカリ ごはん	ブリカツ ごま酢和え スキー汁		牛乳, ぶり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, さつまいも, しらたき	もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ	679	
24	火	○	★1-4リクエスト★ みそラーメン	ポテトビーゼンズ	フルーツ ヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, ひよこまめ, ヨーグルト	蒸し中華めん, ごま油, 白すりごま, じゃがいも, でんぶん, 油	長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, なら, にんじん, 冷凍ホールコーン, パイン缶, みかん缶, もも缶	586	
25	水	○	麦ごはん	おかか昆布の佃煮 筑前煮 からし和え <small>10月お誕生日給食</small>	グレープ ゼリー	牛乳, こんぶ, 鶏こま肉, 大豆, 生揚げ, 粉寒天	米, 押麦, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにやく, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, もやし, キャベツ, こまつな, ぶどうジュース	598	
26	木	○	小松菜パン	スパニッシュオムレツ 5色サラダ 麦入りスープ		牛乳, たまご, ベーコン, サラダチーズ, 鶏こま肉	こまつなパン, じゃがいも, バター, 油, 砂糖, 米粒麦	玉葱, にんじん, だいこん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, えだまめ, キャベツ, パセリ	605	
27	金	○	★4-1リクエスト★ ★体育発表会応援メニュー★ カツカレー	チキンカツ レモンドレサラダ		牛乳, 豚小間, ピザチーズ, 鶏むね肉	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, じゃがいも, パン粉, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン汁, りんご	655	
28	土	オレンジ ジュース	プルコギ丼	トックスープ		牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, わかめ, たまご	米, ごま油, 砂糖, 油, 白いりごま, トック	玉葱, もやし, なら, にんじん, りんご, しょうが, にんにく, えのきたけ, はくさい, オレンジジュース	661	
31	火	○	☆ハロウィンメニュー☆ シーフード スパゲティ	大豆入りサラダ	かぼちゃの チーズケーキ	牛乳, 冷凍むきえび, いか, ベーコン, ツナ水煮, 大豆, クリームチーズ, 生クリーム, たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, 米粉, 豆乳クリームバター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, にんにく, エリンギ, トマト缶詰, トマトジュース, きゅうり, キャベツ, もやし, かぼちゃ	658	
※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	627

・9月に引き続き、6月の「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。2(月)3-2「チーズカレー」、5(木)2-2「豆腐ナゲット」、10(火)5-1「おかしなめだまやき」、20(金)4-4「マッチョケーキ」、24(火)1-4「みそラーメン」、27(金)4-1「カツカレー」です。体育発表会応援メニューも組み合わせました！

・23(月)コシヒカリ給食・・・おいしいお米の産地である新潟県魚沼のコシヒカリを味わいます。秋の味を楽しみましょう！

・25(水)お誕生日給食・・・ちょ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。

・31(火)ハロウィンメニュー・・・人気の「かぼちゃのチーズケーキ」をいただきます！

☆なす・さつまいも・さけ・さんま・かき・なしなど秋を味わうメニューを入れました！