こんだてひょう 献立表

10月

給食目標（きゅうしょくもくひょう）

「協力（きょうりょく）して準備（じゅんび）をしましょう」

令和6年9月30日
足立区立島根小学校
校　長　世取山　哲哉
栄養士　高安　伶佳

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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
2	水	ホットドック	パリパリポテトサラダ フルーツヨーグルト	パンにはさむフランクフルトは、鉄分強化食材を使用します。625kcal	ぎゅうにゅう フランクフルト ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	コッペパン じゃがいも あぶら はちみつ	キャベツ にんじん こまつな ようなし・みかんかん
3	木	みそラーメン	サモサ くだもの	サモサはインド料理です。スパイシーな芋を、餃子の皮で包んで揚げます。665kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いんげんまめ ピザチーズ	ちゅうかめん ラード ごまあぶら すりごま じゃがいも バター あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし にら たまねぎ みかん
4	金	ごはん	魚の韓国風焼き わかめの和え物　鶏汁	魚のタレは、一味唐がらしでピリ辛に。546kcal 3年生　社会科見学	ぎゅうにゅう あかうお わかめ とりにく とうふ みそ	こめ さんおんとう ごまあぶら すりごま さとう いりごま あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ごぼう だいこん しょうが
7	月	鮭玉子 チャーハン	カリカリ豆サラダ わかめスープ	カリッと揚げた大豆は、食感がアクセント！548kcal	ぎゅうにゅう たまご なまサケ だいず わかめ とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん さんおんとう ごま	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にら
8	火	連合運動会応援給食 みそカツ丼	すまし汁 くだもの	ゲン担ぎで「勝つ」丼をいただきましょう。がんばれ６年生！610kcal	ぎゅうにゅう とりにく わかめ はっちょうみそ とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	にんにく キャベツ えのきたけ みつば なし
9	水	ツナコーン トースト	いかとわかめのサラダ さつま芋のポタージュ	ツナコーンマヨを食パンに塗って焼きます。614kcal	ぎゅうにゅう ツナ ピザチーズ いか わかめ いんげんまめ なまクリーム	しょくパン エッグケアマヨネーズ さとう あぶら さつまいも バター	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ
10	木	マーボー丼 野菜の日給食（れんこん）	れんこんチップサラダ くだもの	れんこんは冬にかけて水分が抜けていき、揚げ料理がしやすくなります。594kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな れんこん キャベツ かき
11	金	栗五目 おこわ	にぎすのごま天 お浸し　厚揚げのみそ汁	ほくほくの栗の炊き込みご飯です。秋の味覚を楽しみましょう。553kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぎす みそ けずりぶし なまあげ	こめ もちごめ むきぐり さんおんとう ごま こむぎこ あぶら	しょうが にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな だいこん
14	月	スポーツの日					
15	火	ごはん 昆布とおかかのふりかけ	鶏じゃが おとうふサラダ	塩昆布で、ごはんが進むふりかけを作ります。591kcal	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし しおこんぶ とりにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも さんおんとう マロニー ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ
16	水	セレクト給食（ゼリー） ドライカレー ライス	コロコロサラダ みかんゼリーorぶどうゼリー	給食委員会が考えた企画「セレクト給食」。今回はゼリーです。601kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー きゅうり ホールコーン ぶどうかん みかんジュース　みかんかん キャベツ ぶどうｼﾞｭｰｽ
17	木	マーガリン パン	白身魚のバーベキューソース キャロットサラダ かぼちゃのクリームシチュー	魚にかけるソースにはすりおろしりんごを入れて、フレッシュな味わいに！572kcal	ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ とりにく いんげんまめ なまクリーム	マーガリンパン さとう ごま あぶら さんおんとう こむぎこ バター	しょうが レモン たまねぎ りんご にんじん こまつな もやし らっきょう かぼちゃ
18	金	開校記念日					
21	月	玉子丼	辛し和え きびなごのにんにく醤油揚げ	下味を濃いめにつけて、カリッと揚げたきびなご。パクパク食べられます。598kcal	ぎゅうにゅう とりにく たまご きびなご	こめ さんおんとう でんぷん こめこ あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが にんにく
22	火	ココア あげパン	ハンガリアンシチュー 森のきのこサラダ	えのき・しめじ・エリンギを使った、きのこ満載サラダです。558kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズまめ	はいがパン あぶら バター グラニューとう さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン エリンギ ぶなしめじ えのきたけ
23	水	ごはん	魚のカレー焼き 野菜のピリ辛和え　みそ汁	もうかさめは揚げることが多いですが、焼き料理に初チャレンジ！561kcal	ぎゅうにゅう もうかさめ ツナ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ
24	木	ビビンバ	海鮮チヂミ 豆腐たまごスープ	えびといかを使ったチヂミをどうぞ。もちっと食感に仕上げます。582kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ むきえび いか たまご とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら こむぎこ 上新粉 さんおんとう じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが えのきたけ もやし だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ
25	金	ナポリタン	大豆とツナのサラダ おさつチップ	10月25日は世界パスタデー！パスタ愛を深める1日にしましょう。581kcal	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン こなチーズ だいず ツナ	スパゲッティ あぶら さんおんとう バター さとう さつまいも グラニューとう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん キャベツ きゅうり レモン
読書旬間　開始！							
28	月	チーズパン	📖ほうれん草のオムレツ 粉吹き芋　ABCスープ	「こまったさんのオムレツ」に出てくる料理を召し上がれ！546kcal	ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム とりにく	チーズパン バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん セロリー パセリ
29	火	一斉コシヒカリ給食 こしひかり ごはん	ブリカツ ポン酢和え　のっぺい汁	新潟県魚沼市から届いた、とってもおいしいこしひかりです。626kcal	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら ざらめ ごま さとう さといも こんにゃく でんぷん	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん レモン だいこん ながねぎ しいたけ
30	水	📖かきたま うどん	竹輪の二色揚げ 野菜の梅肉和え	「うどんドンドコ」では、様々なうどんが登場します。546kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちくわ あおのり	むえんうどん でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう	にんじん えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ ねりうめ こまつな キャベツ もやし
31	木	就学時健診（給食なし）					

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。　※飲み物は、毎日牛乳です。
※📖のマークがついたものは、読書旬間にちなんだ「お話給食」です。
※熱量は、中学年（３・４年生）の分量で計算したものです。