



10月献立表



日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2 (水)	にんじんの炊き込みご飯 しらす入り卵焼き 小松菜おろしポン酢和え みそ汁		鶏肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 小松菜	干し椎茸 しょうが 玉ねぎ 長ねぎ だいこん レモン汁 キャベツ もやし はくさい	米 砂糖	油	728 33.2 24.1	おろしポン酢は、旬の大根をたっぷり すりおろし、レモンやしょうゆで作った ばん酢と合わせます。
3 (木)	ココアパン レンズ豆のハンバーグ カレードレッシングサラダ さつま芋のポタージュ		豚肉 鶏肉 豆腐 レンズ豆 卵 えび 手亡豆	牛乳 サラダチーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし	ココアパン 砂糖 さつま芋 パン粉	油 バター	874 39.8 34.2	ドレッシングにカレー粉を混ぜて作り ます。野菜、チーズ、えびを使ったサ ラダです。
4 (金)	ご飯 鯖の香味焼き 豚肉と春雨の炒め物 にらたま汁 果物		さば 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが 長ねぎ キャベツ たけのこ 果物	米 緑豆春雨 砂糖 てんぷん	油	780 36.1 27.3	緑豆春雨は、緑豆という小豆より小 さい緑色の豆からとったてんぷんを 加工して作ったものです。
7 (月)	栗ご飯 焼きししゃも じゃが芋と蓮根の金平 3種のきのこ豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ えのきたけ 干し椎茸 ぶなしめじ	米 三温糖 もち米 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく	むぎぐり 黒ごま 油 白ごま ごま油	786 28.8 24.8	野菜の日 です。旬のれんこんを使っ て金平を作ります。じゃが芋は素揚 げにしてから炒めます。
8 (火)	根菜ゴロゴロドライカレー さつま芋入りサラダ りんごゼリー		レンズ豆 豚肉 レバー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ ごぼう れんこん りんご キャベツ きゅうり レモン汁 りんごジュース	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 バター	846 25.0 24.1	かむかむデー です。ドライカレーに、 噛み応えのある、ごぼうやれんこん を乱切りに入れて入れます。
9 (水)	醤油ラーメン ポテト春巻き 果物		豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが 果物	中華麺 じゃが芋 はるまきの皮 小麦粉	油 ごま油	814 32.3 23.8	春巻きは中華料理の一つです。今 回はじゃが芋をマッシュして豚肉とツ ナを合せて皮で包んで揚げます。
10 (木)	小松菜パン 南瓜とてぼ豆のグラタン 野菜と魚介のスープ		手亡豆 鶏肉 豆乳 いか えび かまぼこ	牛乳 生クリーム ピザチーズ	かぼちゃ にんじん かぶの葉	玉ねぎ エリンギ キャベツ かぶ	こまつなパン 小麦粉 パン粉	油 バター	811 37.2 31.2	秋のかぼちゃはほくほくしています。 甘いかぼちゃと手亡豆を使ってグラ タンを作ります。
15 (火)	ご飯 鶏の唐揚げ こんにゃく入りサラダ わかめのかきたま汁 果物		鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	米 てんぷん 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	795 31.6 27.5	こんにゃくは玉こんにゃくやつきこんに ゃくなどの多くの種類があります。 様々な料理に使われます。
16 (水)	白身魚と野菜のあんかけご飯 大豆もやしと茎わかめのナムル やわらか杏仁豆腐		しいら うずら卵 豆乳	牛乳 茎わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが はくさい 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 大豆もやし レモン汁 みかん缶	米 麦 てんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	861 37.3 25.3	角切りにした魚を唐揚げにし、野菜 と炒め合わせてからあんかけにし、 ご飯にかけます。
17 (木)	舞茸ご飯 めひかりの更紗揚げ 小松菜と卵の磯辺和え さつま汁		油揚げ 鶏肉 メヒカリ 卵 生揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	まいたけ しょうが キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 てんぷん 小麦粉 さつま芋 こんにゃく	油	739 32.4 21.8	旬のまいたけを使ったご飯です。ま いたけはシャキシャキした食感、強い 香りが特徴です。
18 (金)	りんごジャムサンド ニョッキのトマト煮 わかめとコーンのサラダ		卵 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 いか	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト缶	りんご レモン汁 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	719 20.1 20.6	ニョッキはじゃが芋、小麦粉、卵を使 って団子状に作られたパスタです。 ニョッキは給食室で手作りします。
21 (月)	きつねうどん かにかま入りサラダ スイートポテト		鶏肉 油揚げ かに風味 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	小松菜 にんじん	干し椎茸 長ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	うどん 三温糖 砂糖 さつま芋	油 ごま油 白ごま バター	727 27.7 23.4	旬のさつま芋を使ってスイートポテト を作ります。スイートポテトは日本が 発祥のスイーツです。
22 (火)	ご飯 野沢菜ふりかけ 揚げじゃが芋といかの煮物 ツナと小松菜のサラダ		糸削り節 いか うずら卵 生揚げ ツナ	牛乳 のり	野沢菜漬け にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 てんぷん 砂糖	白ごま ごま油 油	797 32.2 24.7	長野県発祥の漬物、野沢菜漬けを 使ってふりかけを作ります。おにぎり やおやきの具にするのが有名です。
23 (水)	五目チャーハン レバーと野菜の甘辛煮 ワンタンスープ		豚肉 えび 卵 鶏肉 レバー 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 干し椎茸 長ねぎ ごぼう もやし	米 麦 てんぷん じゃが芋 砂糖 ワンタン	ごま油 白ごま 油	816 39.0 25.2	ワンタンは中国から伝わった食材 で、小麦粉を練って、薄くした皮を正 方形に切ったものです。
24 (木)	コーンパン ムサカ 卵と小松菜のスープ		豚肉 レンズ豆 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ピザチーズ	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ なす	コーンパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 てんぷん	油 バター	882 36.9 38.7	ムサカは、ギリシャ料理です。ホワイト ソースやミートソースが層になるよう に重ねて焼きます。
25 (金)	麻婆丼 春雨サラダ フルーツポンチ		豚肉 レバー 大豆 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 もやし パイン缶 黄桃缶 きゅうり みかん缶 キャベツ レモン汁 キウイフルーツ	米 麦 砂糖 てんぷん 緑豆春雨	油 ごま油 白ごま	863 31.6 24.5	口当たりがなめらかになるように、絹 ごし豆腐を使っています。ピリ辛でご 飯によく合います。
29 (火)	コシヒカリご飯 鮭の焼き漬け しかみ芋 小松菜のお浸し のっぺい汁		さけ 糸削り節 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖 里芋 こんにゃく てんぷん	油	729 35.4 16.5	コシヒカリ給食 です。鮭の焼き漬け、 しかみ芋、のっぺい汁は新潟県の郷 土料理です。
30 (水)	中華風ご飯 厚揚げ入りサラダ 冬瓜と肉団子スープ		豚肉 豆腐 えび 卵 かまぼこ 生揚げ 糸削り節	牛乳	小松菜 にんじん	干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり コーン しょうが 玉ねぎ とうがん 長ねぎ	米 もち米 砂糖 てんぷん	油 練りごま	738 35.1 25.9	豚肉とえび、かまぼこ、たけのこ、小 松菜などを使い、もち米入りのご飯 を炊きます。
31 (木)	シーフードスパゲティ キャベツのサラダ 南瓜のチーズケーキ		えび いか レンズ豆 卵	牛乳 クリーム チーズ 生クリーム ヨーグルト	トマト缶 トマトジュース にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖	オリーブ油 油 バター	828 37.7 30.7	ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使 ったチーズケーキを焼きます。きれい な黄色のケーキです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～10月31日はハロウィン～

ハロウィンは古代ケルト人の儀式「サウィン祭」という秋の収穫祭が起源といわれています。魔女がやってきて子どもを連れて行ってしまつたため、子どもたちは仮装をして魔女を追い払います。その際、かぼちゃのランタンを持ち歩いていたことから、かぼちゃを食べるようになりました。

