

10月献立表

令和6年度
給食目標 食事のマナーを身に付けよう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい		一言メモ	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	行事
2	水	牛乳 ごはん 魚のネギみそ焼き 卵と野菜の和え物 すまし汁	魚をみそダレにからめてオープンで焼きました。	牛乳 タラ みそ たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま	ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん	B時程
3	木	牛乳 焼きそばパン 千切り野菜スープ キャラメルポテト	焼きそばパンは昭和の初め頃に誕生した惣菜パンです。	牛乳 ぶたにく あおのり ベーコン とりにく とうふ	パン ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう とうにゅうバター アーモンド	きゃべつ もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	
4	金	牛乳 ごはん 手作りなめたけ 干草焼き おかか和え じゃがいもみそ汁	エノキをたくさん使った手作りのなめたけです。	牛乳 たまご とりにく だいす みそ なまあげ かつおぶし わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	えのき たまねぎ もやし ほししいたけ きゃべつ こまつな	
7	月	牛乳 こぎつねごはん 小魚の唐揚げ あおのり和え けんちん汁	狐が好物の油揚げが入ったごはんです。	牛乳 とりにく あぶらあげ メヒカリ あおのり ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん にんにく しょうが きゃべつ もやし ごぼう ほししいたけ ねぎ	
8	火	ジョア ドライカレー ツナサラダ くだもの	6年生が連合運動会なのでジョアに応援のシールをつけました。	ジョア ぶたにく レンズまめ だいす ツナ	こめ あぶら さとう こむぎこ とうにゅうバター	たまねぎ セロリ にんじん しょうが にんにく きゃべつ もやし こまつな バイナップル	B時程 連合運動会
9	水	牛乳 ねぎ塩豚丼 イカとゴマの和え物 フルーツポンチ	豚肉には代謝を上げてくれる「カルニチン」という成分が多く含まれています。	牛乳 ぶたにく いか	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	ねぎ にんにく もやし こまつな たまねぎ きゃべつ にんじん レモン バイコンかん モモかん パナ	B時程
10	木	牛乳 黒パンきなこトースト ハンガリアンシチュー 豆乳ドレサラダ	豆乳にはイソフラボンが含まれていて骨粗しょう症の予防にいいと言われています。	牛乳 きなこ ぶたにく ウィンナー レンズまめ とうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ こまつな	B時程
11	金	牛乳 ごはん 魚の塩焼き じゃが芋きんぴら 大根みそ汁	魚をシンプルに塩をかけて焼き上げました。	牛乳 さけ なまあげ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	
15	火	牛乳 豆乳タンタンうどん 野菜とわかめの和え物 芋もち	坦々麺は中国料理で豆乳でまろやかに仕上げました。	牛乳 ぶたにく だいす とうにゅう みそ わかめ のり	うどん あぶら ごま さとう しょうしんこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん しめじ いら きゃべつ	
16	水	牛乳 ごはん 八珍豆腐 レモン醤油和え くだもの	八珍豆腐は台湾の料理です。	牛乳 とうふ ぶたにく えび いか	こめ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ だけのほししいたけ もやし こまつな きゃべつ レモン なし	B時程
17	木	牛乳 ごはん 魚のかりんとうがらめ 五色和え 吉野汁	吉野汁はくず粉を使ってとろみをつけますが、給食ではでんぶんを使いました。	牛乳 パサ わかめ ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが きゃべつ こまつな にんじん もやし だいこん	
18	金	牛乳 ココアパン パンプキンポータージュ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	秋から冬にかけて美味しくなるかぼちゃを使ったポータージュです。	牛乳 とりにく ヨーグルト いんげんまめ なまクリーム	パン あぶら さとう バター	たまねぎ にんにく きゃべつ コーン にんじん こまつな かぼちゃ	
21	月	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 小魚のこま衣あげ 白菜のピリ辛和え 具沢山汁	海苔は食物繊維が豊富に含まれています。	牛乳 のり ししゃも ぶたにく なまあげ	こめ さとう でんぶん ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	はくさい にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく たまねぎ えのき	
22	火	牛乳 ビスキュイパン トマトンスープ ツナとコーンのサラダ	トマトンスープはオランダの料理で、肉団子が入ったトマトスープです。	牛乳 たまご ぶたにく とりにく だいす ウィンナー ツナ	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら でんぶん じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん コーン きゃべつ きゅうり	
23	水	牛乳 チャーハン レバーの中華和え 五目スープ	鉄分がしっかり摂れるレバーを使った料理です。	牛乳 ぶたにく たまご レバー とりにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ だけのこ にんにく もやし	B時程
24	木	牛乳 和風スパゲッティー こまつなサラダ スイートポテト	秋の味覚のサツマイモを使ったスイートポテトです。	牛乳 ぶたにく ベーコン ツナ いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	スパゲッティー あぶら さとう でんぶん さつまいも バター	にんにく にんじん たまねぎ えのき しめじ エリンギ もやし きゃべつ こまつな コーン	
25	金	牛乳 ごはん 魚のおろし煮 もやし和え さつま汁	揚げた魚に大根おろしの入りのタレをかけました。	牛乳 さわら のり ぶたにく みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	だいこん きゃべつ ねぎ にんじん もやし ごぼう	
28	月	牛乳 五目あんかけ焼きそば 豆腐入りサラダ ぶどうゼリー	具沢山汁のあんかけをかけた焼きそばです。	牛乳 ぶたにく いか えび とうふ わかめ かんてん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん だけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ こまつな きゃべつ ぶどうジュース ナタデココ	
29	火	牛乳 魚沼産コシヒカリ タレカツ からし和え のっぺい汁	新潟県魚沼市のコシヒカリを給食でいただきます。	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	コシヒカリ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく でんぶん	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	コシヒカリ 給食
30	水	牛乳 豚キムチ丼 じゃこ和え かきたま汁 くだもの	キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれています。	牛乳 ぶたにく ちりめん なまあげ たまご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ いら えのき ねぎ キムチ きゃべつ にんじん もやし こまつな みかん	B時程
31	木	牛乳 エビピラフ ポトフ かぼちゃのチーズケーキ	ハロウィンメニューのかぼちゃのチーズケーキです。	牛乳 とりにく えび ベーコン たまご クリームチーズ なまクリーム	こめ マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ かぶ こまつな かぼちゃ	

※2 果物は旬のものを使用します。

★太字は季節のメニューやイベントメニューになります。