



10月予定献立



日	曜日	主食	牛乳	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	栄養価				
							1食分 (kcal)	蛋白質 (g)			
2	水	🍱野菜の日給食🍱 今月の野菜「レンコン」 ごはん レンコンといわしのつくね 磯香和え みそ汁 	牛乳	いわしすり身、若鶏ひき肉、押し豆腐、★たまご、赤みそ、生揚げ、白みそ	学乳、刻みのり、カットわかめ	米、パン粉(生)、でんぷん、じゃがいも	油	しそ葉、にんじん、ごまつな	玉葱、れんこん、しょうが、えのきたけ、もやし、はくさい、長ねぎ	714	32.1
3	木	あぶたま丼 カリカリポテトサラダ 果物(柿)	牛乳	鶏こま肉(皮付き)、油揚げ、★たまご	学乳	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも	油	にんじん、ごまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、かき	837	34.7
4	金	ごはん 厚揚げの中華みそ炒め 華風あえ	牛乳	生揚げ、豚小間、★うすら卵水、赤みそ	学乳、カットわかめ	米、砂糖、でんぷん、緑豆はるさめ	油、ごま油	にんじん	はくさい、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	794	32.4
7	月	ごはん さばのカレー醤油焼き じゃがいもの煮物 五目汁	牛乳	★さば、ベーコン、生揚げ	学乳	米、でんぷん、砂糖、じゃがいも	ごま油	にんじん	玉葱、グリーンピース、ごぼう、はくさい、長ねぎ	735	32.2
8	火	ごまバタートースト ポークビーンズ チーズサラダ	牛乳	豚小間、ベーコン、大豆、レンズマメ(乾)	学乳、粉チーズ、サラダチーズ	黒砂糖食パン、砂糖、じゃがいも	バター、練りごま、白すりごま、サラダ油	にんじん、トマト缶詰、トマトジュース、ごまつな	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり	733	29.4
9	水	秋刀魚ごはん ちくわと野菜の和え物 さつま汁 	牛乳	さんま、焼き竹輪、生揚げ、赤みそ、白みそ	学乳、カットわかめ	米、でんぷん、小麦粉、砂糖、さつまいも	揚げ油、ごま油、サラダ油	にんじん、ごまつな	しょうが、えだまめ(冷凍)、もやし、キャベツ、だいこん、長ねぎ	779	27.1
10	木	フィッシュバーガー キャベツサラダ 洋風たまごスープ	牛乳	もうかさめ、ウィンナー、レンズマメ(乾)、★たまご	学乳	ミルクパン、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、でん	揚げ油、サラダ油	にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、玉葱	756	36.7
11	金	きのこの和風スパゲティ 青大豆のサラダ チョコチップケーキ	牛乳	ベーコン、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、青大豆、★たまご	学乳、刻みのり、調理用牛乳	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、チョコチップ	オリーブ油、サラダ油、バター	にんじん、ピーマン、ごまつな	にんにく、玉葱、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ	741	28.7
15	火	●季節の給食「十三夜」● 栗とさつまいもの炊き込みごはん すまし汁  さけのごまみそマヨネーズ焼き 小松菜のじゃこ和え生姜醤油	牛乳	生サケ、白みそ、ちらしかまぼこ、木綿豆腐	学乳、ちりめん	米、さつまいも	むぎぐり、黒いりごま、サラダ油、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	ごまつな、にんじん	長ねぎ、はくさい、しょうが、えのきたけ	698	35.3
16	水	🍷 1年3組・2年1組 リクエスト 🍷 ブルコギ丼 チョレギサラダ フルーツパンチ	牛乳	豚小間	学乳、カットわかめ、刻みのり	米、米粒麦、緑豆はるさめ、砂糖、でんぷん	サラダ油、ごま油、白いりごま	にんじん、赤ピーマン、にら、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、もやし、長ねぎ、きゅうり、みかん缶、マンゴー 缶詰、ナ	817	27.4
17	木	黒砂糖パン ツナオムレツ バジどれサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳	ツナオイル漬、★たまご、ベーコン、白いんげんビュレ、豆乳	学乳、調理用牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、じゃがいも、小麦粉	バター、オリーブ油、サラダ油	パセリ、にんじん	玉葱、もやし、にんにく、レモン汁、はくさい	832	38.2
18	金	ごはん ししゃもの2色揚げ おかか和え 秋野菜のごまとん汁	牛乳	★たまご、糸けすり節、豚小間、赤みそ、白みそ	学乳、★ししゃも(生干し)、あおのり	米、小麦粉、さといも	揚げ油、サラダ油、白すりごま	ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	728	29.8
21	月	タンメン レバーとポテトの中華和え 果物(柿)	牛乳	豚小間、板なし、かまぼこ、豚肝臓、大豆	学乳	蒸し中華めん、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ごま油、サラダ油、揚げ油、白いりごま	にんじん、にら	生姜、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、白菜、キャベツ、長ねぎ、かき	852	35.9
22	火	ピザトースト 秋のクリームシチュー ツナサラダ	牛乳	ベーコン、鶏こま肉、白いんげんビュレ、ツナオイル漬	学乳、ピザチーズ、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	食パン、さつまいも、小麦粉、砂糖	バター、サラダ油	ピーマン、にんじん、パセリ、ごまつな	玉葱、マッシュルーム、にんにく、生しいたけ、ぶなしめじ、キャベツ、も	804	34.0
23	水	きのこごはん 擬製豆腐 みそ汁	牛乳	油揚げ、押し豆腐、豚ひき肉、★たまご、赤みそ、白みそ	学乳	米、米粒麦、砂糖、でんぷん	サラダ油	にんじん、ごまつな	生しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、たけのこ、干し椎茸、ごぼう、白菜、長ねぎ	786	34.0
24	木	きなこトースト たららのクリーム煮 チキンサラダ	牛乳	きな粉、まだら角切り、白いんげんビュレ、鶏こま肉	学乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	黒砂糖食パン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、小麦粉	バター、サラダ油、オリーブ油	にんじん、ごまつな	玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり	745	30.1
25	金	けんちんうどん 野菜のしょうが醤油和え 大学芋	牛乳	鶏こま肉、油揚げ	学乳	うどん、さといも、砂糖、さつまいも、水あめ	サラダ油、揚げ油、黒いりごま	にんじん、ごまつな	ごぼう、だいこん、干し椎茸、長ねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーン、玉葱、しょうが	758	26.4
26	土	キーマカレーライス みそドレッシングサラダ 果物(みかん) 	ジョア	豚ひき肉、豚レバー、ひき肉、大豆、白みそ	ジョア(フレン)、粉チーズ	米、米粒麦、小麦粉、砂糖	バター、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、みかん	766	28.8
29	火	●足立区一斉コシヒカリ給食● 🍷日本の郷土料理給食🍷 今月の地域「新潟県」 魚沼産コシヒカリごはん タレカツ  白菜のお浸し 車麩のみそ汁	牛乳	豚肩ロース切り身、生揚げ、白みそ、赤みそ	学乳、カットわかめ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、車ぶ	揚げ油	ごまつな、にんじん	しょうが、はくさい、キャベツ、長ねぎ	843	33.8
30	水	ごはん 厚揚げのすき焼き煮 鉄骨サラダ	牛乳	豚小間、厚削り、生揚げ、★うすら卵水	学乳、ちりめん、サラダチーズ、芽ひじき	米、しらたき、砂糖	サラダ油	にんじん、ごまつな	玉葱、長ねぎ、はくさい、だいこん、レモン汁	764	34.0
31	木	チキンライス かぶのスープ  かぼちゃプリン	牛乳	鶏若鶏肉モモ、ベーコン、レンズマメ(乾)、調製豆乳	学乳、生クリーム、粉寒天	米、米粒麦、砂糖	バター、サラダ油、オリーブ油	トマトジュース、にんじん、ごまつな、かぼちゃペースト	玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース、かぶ	815	27.1

※物資等の都合により、献立を変更する場合があります。