



10月の献立予定表

給食目標：旬の食べ物について知ろう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・めん・パン)	おかず	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	1杯* - 食塩相当量
2	水	○	ソフトフランスパン	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ツナ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし こまつな	563 kcal 2.6 g
3	木	○	さんまのかばやきどん	にびたし すまし汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう ごま	しょうが こまつな にんじん ほうさい ねぎ えのきたけ	633 kcal 2.2 g
4	金	○	ミルクパン	カレーシチュー バジルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんにく	551 kcal 2.2 g
7	月	○	ごはん	ぎせいどうふ さんしょくあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ねぎ だけのこ しいたけ もやし こまつな たまねぎ	581 kcal 2.6 g
8	火	○	チリビーンズライス	ポテトサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ひよこまめ	こめ あぶら じゃがいも 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 とうもろこし レモン かき	606 kcal 2.3 g
9	水	○	ごはん てづくりふりかけ	ししゃものいそべあげ からしあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう にぼし粉かつおぶし のり ししゃも あおのり とりにく とうふ みそ	こめ ごま こむぎこ こめ粉 あぶら じゃがいも バター	にんじん もやし ほうさい こまつな とうもろこし	580 kcal 2.2 g
10	木	○	ごもくうどん	あおのりポテト ココアマフィン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり とうにゅう	うどん あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	にんじん しいたけ だけのこ もやし こまつな	566 kcal 2.2 g
11	金	○	わかめごはん	さかなのみりんやき きりほしだいこんのいために みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら あぶらあげ なまあげ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら さんおんとう	しょうが 切干しだいこん にんじん しいたけ ほうさい ねぎ こまつな	603 kcal 2.2 g
15	火	○	ごはん	野菜の日(さつまいも) とうふのうまに はくさいとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす とうふ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま さとう	しょうが にんじん だけのこ しいたけ ねぎ こまつな はくさい	609 kcal 2.1 g
16	水	○	ごもくチャーハン	はるさめサラダ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま でんぶん	しいたけ にんじん だけのこ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ とうもろこし こねぎ	565 kcal 2.7 g
17	木	○	ごはん	いかのチリソース レモンサラダ サンラータン	ぎゅうにゅう いか とうふ たまご	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし こまつな レモン だけのこ もやし しいたけ	582 kcal 2.3 g
18	金	○	アーモンドトースト	あきやさいシチュー おまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ たいす	しよくパン バター さとう アーモンド さつまいも あぶら こむぎこ エッグクアマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	602 kcal 2.1 g
21	月	○	ちゃんぽんめん	おろしポンすあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび さつまあげ わかめ ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう さつまいも バター アーモンド	しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ だけのこ とうもろこし こまつな はくさい だいこん レモン	658 kcal 2.7 g
22	火	○	世界の料理【スペイン】 チキンのパエリア	オレンジドレッシングサラダ ソパ・テ・アホ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり オレンジジュース トマト セロリー	562 kcal 2.6 g
23	水	○	ごはん	ジャージャンどうふ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな だいこん きゅうり	589 kcal 2.4 g
24	木	○	コーンピラフ	やさしいチップス カレーABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ とうにゅう クリームバター あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ ごぼう キャベツ セロリー こまつな	568 kcal 1.9 g
25	金	○	インディアントースト	ビーンズポスタージュ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ いんげんまめ なまクリーム	むえんしよくパン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな	540 kcal 2.1 g
28	月	○	いなりごはん	ちぐさやき きんときまめのあまに こんさい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうりにく いんげんまめ なまあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しいたけ たまねぎ にんじん こまつな だいこん	656 kcal 2.7 g
29	火	○	新潟県産コシヒカリ給食 コシヒカリのごはん	タレかつ ごますあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こむぎこ パンこ さんおんとう さとう ごま さといも こんやく あぶら でんぶん	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	660 kcal 2.8 g
30	水	○	さかなのセルフたつたサンド	ポテトミルクスープ くだもの	ぎゅうにゅう たら とりにく なまクリーム チーズ	ミルクパン こむぎこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし みかん	607 kcal 2.5 g
31	木	○	ハロウィン給食 とりにくとときのこのスパゲティ	とうにゅうサラダ パンフキンマフィン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ	563 kcal 1.7 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*17日(木)は4年生は社会科見学のため給食はありません。

★22日(火)世界の料理給食「スペイン」パエリアはスペインの炊き込みご飯、ソパ・テ・アホはにんにくたっぷりの伝統的なスープ料理です。

★29日(火)魚沼産コシヒカリ給食 新潟県魚沼市の農家さんが足立区の小中学校に無償でくださるお米です。感謝して食べましょう。

★31日(火)ハロウィン給食 ハロウィンは、秋の収穫をお祝いする行事です。悪い霊を追い払い、良い霊を呼ぶ意味もあります。

