



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・パン・めん)	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人分 - 食塩相当量	
1	水		都民の日						
2	木	○	さんまのかば焼き丼	にびたし すまし汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 わかめ	米 むぎ でんぷん 小麦粉 さとう ごま	しょうが こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	639 kcal 2.2 g	
3	金	○	いなりごはん	ちくさ焼き きんときまめのあまに こんさい汁	牛乳 油揚げ たまご とり肉 いんげんまめ 生揚げ みそ	米 さとう ごま油 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	
6	月	○	ぎつねうどん	十五夜お月見給食 ツナと海そうのサラダ お月見だんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ ツナ わかめ 豆腐	うどん さとう 油 ごま 白玉粉 上新粉 でんぷん	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	560 kcal 3.1 g	
7	火	○	五目チャーハン	春雨サラダ 中華コーンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 ごま油 油 はるさめ さとう ごま でんぷん	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	
8	水	○	わかめごはん	さわらのみりん焼き 切り干し大根のふくめに みそ汁	牛乳 わかめ さわら 油揚げ 生揚げ みそ	米 ごま さとう ごま油 三温糖	しょうが 切干しいたけ にんじん しいたけ はくさい ねぎ こまつな	601 kcal 2.0 g	
9	木	○	ねぎ塩ぶた丼	豆乳サラダ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 豆腐	米 むぎ ごま油 ごま でんぷん じゃがいも 油 さとう	ねぎ にんにく もやし いら たまねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ	602 kcal 2.2 g	
10	金	○	ミルクパン	カレーシチュー バジルサラダ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ	ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 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	
13	月		スポーツの日						
14	火	○	ごはん	いかのチリソース 中華サラダ サンラータン	牛乳 いか 豆腐 たまご	米 でんぷん 油 さとう ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな だけのこ もやし しいたけ	614 kcal 2.4 g	
15	水	○	アーモンドトースト	秋野菜のシチュー おまめのサラ	牛乳 とり肉 いんげんまめ 粉チーズ 大豆	しょくパン バター さとう アーモンド さつまいも 油 小麦粉 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	
16	木	○	チキンのパエリア	世界の料理給食【スペイン】 オレンジドレッシングサラダ ソバ・テ・アホ	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	米 むぎ 油 さとう オリーブ油 パン粉 でんぷん	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 とうもろこし オレンジジュース トマト セロリー	555 kcal 2.5 g	
17	金	○	ごはん	野菜の日【さつまいも】 豆腐のうまに 白菜とさつまいものサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 かつお節	米 油 でんぷん ごま油 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	
20	月	○	ごはん	えだめめと豆腐のふわふわあげ 三色あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 ちりめん わかめ 油揚げ みそ	米 でんぷん ごま さとう じゃがいも	えだめめにんじん もやし こまつな たまねぎ	645 kcal 2.2 g	
21	火	○	ちゃんぽんめん	おろしぼんすあえ キャラメルポテト	牛乳 ぶた肉 いか さつまいも わかめ ちりめん	蒸し中華めん ごま油 油 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	659 kcal 2.8 g	
22	水	○	黒パン	白いんげん豆のシチュー アーモンドサラダ	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ 豆乳 粉チーズ	くろざとうパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 アーモンド さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな	546 kcal 2.0 g	
23	木	○	ごはん	ジャージャン豆腐 チョレギサラダ	牛乳 生揚げ ぶた肉 みそ わかめ	米 さとう 油 ごま油 でんぷん 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	金	○	コーンピラフ	野菜チップス ABCスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 豆乳クリーム バター 油 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	
27	月	○	セルフ竜田サンド	ポテトミルクスープ くだもの	牛乳 もうかさめ とり肉 生クリーム 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉 さとう でんぷん 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 早生みかん	607 kcal 2.5 g	
28	火	○	魚沼産コシヒカリ給食 コシヒカリのごはん	タレカツ ごますあえ のっぺい汁	牛乳 とり肉	米 小麦粉 パン粉 三温糖 さとう ごま さいも こんにゃく 油 でんぷん	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	
29	水	○	インディアントースト	ビーンズポタージュ じゃことアーモンドのサラダ	牛乳 ツナ ビザチーズ いんげんまめ 生クリーム 粉チーズ ちりめん	むえんしょくパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 アーモンド さとう	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	563 kcal 2.5 g	
30	木	○	ごはん 手づくりふりかけ	ししゃもの磯辺揚げ からしあえ どさんこ汁	牛乳 にぼし粉 かつお節 のり ししゃも あおのり とり肉 豆腐 みそ	米 ごま 小麦粉 米粉 じゃがいも バター	にんじん もやし はくさい こまつな とうもろこし	580 kcal 2.2 g	
31	金	○	鶏肉ときこのスパゲティ ハロウィン給食	ポテトサラダ パンキンマフィン	牛乳 とり肉 豆乳	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 黒ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ	564 kcal 1.6 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。

*29日(水)は4年生は社会科見学のため給食はありません。

★16日(木)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、ソバ・テ・アホはにんにくたっぷりの伝統的なスープ料理です。

★28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(金)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、良い霊を呼び寄せる意味もあります。

