



10月の献立表



ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	紅玉とふじという2種類のりんごで作るジャムです。		食パン&りんごジャム	えびとマカロニのクリーム煮 ツナとわかめのサラダ	牛乳、鶏肉、えび、豆乳、粉チーズ、ツナ、わかめ	食パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、バター、ごま	りんご、レモン、玉葱、にんじん、パセリ、きゅうり、だいこん	622 kcal 25.7 g 23.8 g 2.3 g
3木	中華風のコーンスープのことをユイミータンといいます。		上海やきそば	ユイミータン キャラメルポテト	牛乳、豚肉、えび、いか、鶏肉、たまご	中華めん、油、ごま油、でんぶ、さつまいも、砂糖、無塩バター	にんじん、玉葱、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶詰、クリームコーン、えのきたけ、こまつな	586 kcal 25.5 g 20.1 g 2.9 g
4金	ゆずの香りがさわやかなゆずあんや幽庵焼き。季節を感じるより料理です。		わかめごはん	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 サバの幽庵き ごまあえ	牛乳、わかめ、さば、みそ	米、ごま、じゃがいも	ゆず、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、玉葱	594 kcal 25.5 g 20.1 g 2.4 g
7月	黒糖大豆はお菓子感覚でポリポリ食べられます。		和風カレー丼	ボン酢あえ 黒糖大豆	牛乳、豚肉、うずらのたまご、いか、大豆	米、砂糖、でんぶ、黒砂糖	しょうが、玉葱、にんじん、長ねぎ、こまつな、はくさい	611 kcal 27.0 g 17.2 g 1.8 g
8火	連合運動会 応援メニュー		勝負にカツ！サンド	ABCスープ バナナ	牛乳、鶏肉、レンズまめ	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、バナナ	590 kcal 32.8 g 17.8 g 2.3 g
9水	チリコンカンライスには3種類の豆を使っています。		チリコンカンライス	シーザーサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、いんげんまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ベーコン、粉チーズ、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、食パン	玉葱、にんじん、トマト缶、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン	663 kcal 25.6 g 18.5 g 2.0 g
10木	はちみつとマスタードの絶妙なハーモニー		黒砂糖パン	ビーフスープ 豚肉とポテトのハニーマスタード ごまドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、はちみつ、砂糖、すりごま、ビーフ、でんぶ	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、玉葱	559 kcal 22.3 g 21.2 g 2.6 g
15火	野菜たっぷりの生揚げのみそ炒めは、丼にしてもおいしいですよ。		ごはん	生揚げのみそ炒め 春雨サラダ	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、えび	米、三温糖、油、ごま油、でんぶ、はるさめ、ごま、砂糖	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、きゅうり	620 kcal 25.8 g 20.1 g 1.7 g
16水	いんげん豆で作るコロケは、なめらかで上品な味わいです。		マーガリンパン	海のお野菜スープ ビーンズコロケ コーンキャベツ	牛乳、いんげんまめ、豚肉、豚肉、豆腐、海藻ミックス	マーガリンパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんじん、玉葱、セロリ、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ	590 kcal 23.4 g 23.1 g 2.4 g
17木	野菜たっぷりのいなか汁は、それだけでおかずになります。		ごはん	いなか汁 赤魚の豆板醤焼き 大根のべっこう煮	牛乳、あかうお、豚肉、生揚げ、みそ	米、砂糖、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、長ねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、こまつな	585 kcal 28.0 g 16.0 g 2.4 g
18金	タンメンは、豚骨や煮干しなどで取った奥深い味わいのスープが決めています。		タンメン	レバポテ中華和え フルーツパンチ	牛乳、豚肉、えび、いか、豚レバー	中華めん、油、ごま油、でんぶ、じゃがいも、砂糖、白いりごま	にんじん、たけのこ、キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、にら、長ねぎ、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	590 kcal 25.2 g 17.5 g 2.6 g
21月	◎野菜の日 (にんじん・きのこ・さつまいも)		照り焼きツナトースト	◎秋風シチュー ビーンズサラダ	牛乳、ツナ、ピザチーズ、鶏肉、白いんげんまめ、粉チーズ、大豆	無塩食パン、油、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、バター、小麦粉	玉葱、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、こまつな	691 kcal 28.3 g 34.5 g 2.3 g
22火	きびなごの”きび”とは帯を意味する方言です。		マーボー丼	中華サラダ きびなごせんべい	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、いか、きびなご	米、砂糖、ごま油、でんぶ、はるさめ、小麦粉、油	玉葱、にんじん、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、にら、キャベツ、もやし、こまつな	666 kcal 31.5 g 22.3 g 2.7 g
23水	10月 誕生日給食		鶏ごぼうピラフ	トマトパスタ りんごのケーキ	牛乳、鶏肉、たまご	米、バター、油、じゃがいも、パスタ、小麦粉、無塩バター、砂糖、粉糖	ごぼう、にんじん、グリーンピース、キャベツ、玉葱、トマト缶、りんご	610 kcal 19.8 g 17.3 g 2.3 g
24木	味のしみた肉豆腐。隠し味にオイスターソースを使っています。		ごはん	肉豆腐 ゆず香あえ	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ	米、糸こんにゃく、油、三温糖、砂糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、はくさい、もやし、ゆず	630 kcal 26.2 g 22.2 g 2.1 g
25金	セレクト給食		ペスカトーレ	チーズサラダ スイートポテト かぼちゃパイ	牛乳、鶏肉、いか、えび、チーズ、生クリーム	スパゲッティ油、三温糖、さつまいも、バター、砂糖	にんじん、玉葱、エリンギ、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな	671 kcal 25.7 g 22.0 g 2.0 g
28月	じゃが餅汁は、もちもちとした食感とじゃがいもの甘味が感じられます。		こまつなそばろ丼	じゃがもち汁 早生みかん	牛乳、たまご、ツナ、油揚げ	米、砂糖、油、ごま油、じゃがいも、でんぶ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、早生みかん	655 kcal 27.9 g 18.6 g 1.8 g
29火	コシヒカリ給食 郷土料理給食 ～新潟県～		コシヒカリごはん	スキージュー 鮭のみそにんにく焼き ハリハリ漬け	牛乳、生サケ、刻み昆布、豚肉、油揚げ、みそ	米、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも、糸こんにゃく	にんにく、長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ	582 kcal 29.2 g 16.0 g 2.3 g
30水	秋の味覚「栗」をたっぷり使った栗ごはんです。		栗ごはん	たまごのみそ汁 スメルトの夕焼け揚げ おろしあえ	牛乳、スメルト、わかめ、たまご、豆腐、みそ	米、もち米、むぎぐり、砂糖、ごま、小麦粉、油、でんぶ	にんじん、はくさい、こまつな、レモン、玉葱、だいこん	576 kcal 23.6 g 16.4 g 2.5 g
31木	ハロウィンにちなんでかぼちゃ入りのオムレツを作ります。		ミルクパン	オニオンスープ かぼちゃのオムレツ フレンチサラダ	牛乳、たまご、チーズ、ベーコン、レンズまめ	マーガリンパン、じゃがいも、油、砂糖	かぼちゃ、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、パセリ	615 kcal 25.3 g 27.4 g 3.2 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

【出典】株式会社少年写真新聞社