



# 10月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2024年10月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
2	水	○	きなこ揚げパン	秋味ポトフ お豆腐サラダ		牛乳, きな粉, 豚小間, ベーコン, ウィンナー, 押し豆腐, わかめ	マーガリンパン, 油, 砂糖, さつまいも, じゃがいも, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, かぶ, かぶ葉, きゅうり	637
3	木	○	麦ごはん	さんまのおろしだれ 五色和え 田舎汁		牛乳, さんま開き, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 三温糖, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, だいこん, こまつな, もやし, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, ごぼう, 玉葱	634
4	金	○	☆3-3リクエスト☆ しょうゆラーメン	ジャンボしゅうまい	☆4-3リクエスト☆ フルーツ ポンチ	牛乳, 豚小間, わかめ, なると, 豚ひき肉, 大豆, 角寒天	蒸し中華めん, ごま油, でんぷん, しゅうまいの皮, 砂糖	長ねぎ, 玉葱, もやし, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, しょうが, みかん缶, パイン缶, もも缶, レモン汁	622
7	月	○	ひじきの 和風ピラフ	ABCのスプ ☆1-4リクエスト☆ 豆腐ナゲット		牛乳, 鶏こま肉, 芽ひじき, ベーコン, 押し豆腐, 鶏ひき肉, たまご	米, 豆乳クリームバター, 油, マカロニ, 揚げ油, でんぷん, 三温糖	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, マッシュルーム	635
8	火	○	金時ごはん	四川豆腐 春雨和え		牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, 白いりごま, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん, 緑豆はるさめ	玉葱, にんじん, たけのこ, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, きゅうり	652
9	水	○	セルフフィッシュ バーガー	ミネストローネ	りんご	牛乳, ホキ, 豚小間, ベーコン	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 油, スパゲティ	キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ, セロリー, にんにく, かぶ葉, りんご	615
10	木	○	親子丼	ちりめん和え さつまいものお焼き		牛乳, 鶏こま肉, たまご, ちりめん, 生クリーム, 豆乳クリーム	米, 米粒麦, 砂糖, 三温糖, 油, さつまいも, バター, 白いりごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, こまつな	620
11	金	○	サーモンクリーム ライス	ごまドレサラダ	ラフランス	牛乳, ベーコン, 生サケ, 生クリーム, いんげんまめ	米, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	にんじん, 玉葱, にんにく, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, ラフランス	635
15	火	○	こぎつねごはん	ししゃものパリパリ揚げ 浅漬け風 みだくさん汁		牛乳, 油揚げ, ししゃも, 木綿豆腐, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, はるまきの皮, 小麦粉, 油, じゃがいも	にんじん, キャベツ, かぶ, きゅうり, しょうが, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	648
16	水	○	ドライカレー	ツナじゃがサラダ	りんご	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ツナ水煮	米, 油, 豆乳クリームバター, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, りんご	618
17	木	○	キムたくごはん	カリカリナッツピーンズ たまごと豆腐のスープ		牛乳, 豚ひき肉, かえり煮干し, 大豆, 鶏こま肉, たまご, 絹ごし豆腐	米, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん, じゃがいも, アーモンド, 油	はくさいキムチ, しょうが, 長ねぎ, たくあん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, キャベツ, こまつな	628
18	金	○	おざつトースト	豆のトマトシチュー オニオンドレサラダ		牛乳, 生クリーム, 豚小間, いんげんまめ, レンズまめ	黒砂糖食パン, さつまいも, 砂糖, バター, 黒いりごま, 油, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	628
21	月	○	麦ごはん	もうかさめのごまがらめ 野菜の梅肉和え 白菜とわかめのみそ汁		牛乳, もうかさめ, 糸けずり節, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, でんぷん, 油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ねり梅, はくさい, 長ねぎ, 玉葱, えのきたけ	625
22	火	○	りんごジャム トースト	秋のクリームシチュー じゃこサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, 生クリーム, いんげんまめ, 豆乳, ちりめん	食パン, バター, 油, さつまいも, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りんごジャム, ぶなしめじ, 玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ	630
23	水	○	栗ごはん	小松菜入りたまご焼き 香味和え 豚汁	みかん	牛乳, たまご, 鶏ひき肉, 豚小間, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, むきぐり, 油, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	こまつな, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, みかん	631
24	木	○	小松菜の ペペロンチーノ	レバーポテト コールスローサラダ		牛乳, ベーコン, ツナオイル漬け, 豚肝臓	スパゲティ, 油, でんぷん, じゃがいも, はちみつ, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, しょうが, キャベツ, 冷凍ホールコーン	617
25	金	○	麦ごはん	かみかみ佃煮ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 ごま酢和え		牛乳, ちりめん, 刻み昆布, 豚小間, 生揚げ, うずら卵水煮	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油, ごま油, 白すりごま	ごぼう, にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, こまつな	635
28	月	○	ココアパン	マカロニグラタン トマトとたまごのスープ		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, いんげんまめ, 生クリー ム, 豆乳, ピザチーズ, ベーコン, 木綿豆腐, たま	ココアパン, マカロニ, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, エリンギ, キャベツ, にんにく, セロリー, トマト缶詰, しょうが	646
29	火	○	★コシヒカリ給食★ コシヒカリごはん	タラのかんずりごまソース ハリハリ漬け いもジェンヌみそ汁	菊花みかん	牛乳, まだら, 鶏こま肉, 油揚げ, 厚削り, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, 白すりごま, 白いりごま, さつまいも	しょうが, 長ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱, はくさい, こまつな, みかん	626
30	水	○	メキシカンピラフ	豚肉と豆腐のスープ 	かぼちゃの チーズケーキ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ウィンナー, 豚小間, 木綿豆腐, クリームチーズ, 生クリーム, たまご	米, 豆乳クリームバター, 油, 砂糖, 小麦粉	にんじん, 玉葱, 冷凍ホールコーン, 赤ピーマン, はくさい, 長ねぎ, こまつな, かぼちゃ	629
31	木	○	☆こやリクエスト☆ みそラーメン	ポテトピーンズ	☆6-1リクエスト☆ ナタデココの フルーツ ポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, ひよこまめ	蒸し中華めん, ごま油, 白すりごま, じゃがいも, でんぷん, 油	長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, にら, にんじん, 冷凍ホールコーン, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	607

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
10月平均栄養摂取量	629

・9月に引き続き、6月の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だったクラスのリクエストを入れました。☆3-3しょうゆラーメン☆4-3フルーツポンチ☆1-4豆腐ナゲット☆こやみそラーメン☆6-1ナタデココのフルーツポンチです！お楽しみに！

・29(火)コシヒカリ給食・・・おいしいお米の産地である新潟県魚沼のコシヒカリを味わいます。秋の味を楽しみましょう！

・30(水)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで10月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。「かぼちゃのチーズケーキ」をいただきます！

☆さつまいも・さんま・さけ・りんご・ラフランスなど秋を味わうメニューを入れました！食欲の秋。残さず食べて元気に過ごしましょう！