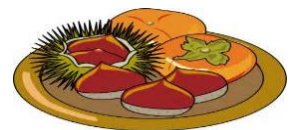




令和4年 10月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳	献立名	使われている主な材料			栄養価
			あか	きいろ	みどり	
		おかず	血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質 脂質
3月	○	カレーなんばん ごまドレッシングサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	うどん でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも バター	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ コーン	552 kcal 17.7 g 23.0 g
4火	○	ごはん ちくさやき おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ だいず かつおぶし ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな えのき ごぼう だいこん ねぎ	609 kcal 27.6 g 19.1 g
5水	○	ちゅうかどん あげワントンのサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ワントンのかわ	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ こまつな もやし きゅうり ねぎ	610 kcal 27.2 g 18.4 g
6木	○	むすびパン かぼちゃのグラタン フレンチサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	むすびパン あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん きゅうり なし	653 kcal 24.3 g 29.8 g
7金	○	ごはん (だいずみそがらめ) ホッケのいちやほし いそあえ ポテトスープ	ぎゅうにゅう だいず みそ ほっけ のり とりにく いんげんまめ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし えのき コーン にんじん たまねぎ セロリ	591 kcal 29.0 g 16.6 g
10月	ス ポ ー ツ の 日					
11火	○	きんときごはん さわらのさいきょうやき おひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご わかめ	こめ さつまいも ごま さとう でんぷん	しょうが もやし にんじん こまつな コーン ねぎ	580 kcal 28.0 g 17.6 g
12水	○	メキシカンライス フライビーンズ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ひよこまめ ぶたにく ベーコン	こめ バター あぶら でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム あかピーマン キャベツ セロリ かぶ	578 kcal 25.6 g 15.2 g
13木	○	パインパン ハンガリアンシチュー じゃこいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ちりめんじゃこ	パインパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごま さとう	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン かき	608 kcal 22.8 g 21.0 g
14金	○	ごはん 国産農林水産物販売 促進緊急事業 愛媛県からのまだいの 無償提供です！ まだいのからあげ レモンあえ すりごまのみそしる	ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん レモン ねぎ	623 kcal 27.6 g 20.3 g
17月	○	ひじきごはん ぶたのみそやき おかかばいにくあえ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ かつおぶし とうふ	こめ いとこんにゃく あぶら さとう	にんじん グリンピース しょうが こまつな キャベツ もやし うめぼし ねぎ えのき	620 kcal 26.1 g 24.8 g
18火	○	ごはん フィッシュフライ やさいのピリからあえ たまごのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	もやし にんじん こまつな ねぎ	615 kcal 27.4 g 19.4 g
19水	○	マーボーどん ナムル くだもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが もやし きゅうり りんご	618 kcal 25.8 g 17.9 g
20木	○	むすびパン 野菜の日☆さつまいも☆ カラフルサラダ さつまいものポターージュスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ツナ だいず いんげんまめ なまクリーム	むすびパン パンこ あぶら バター じゃがいも さつまいも	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	625 kcal 29.9 g 26.0 g
21金	○	かまやきピピンバ チンゲンサイスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう はちみつ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ みかん パイナップル もも	593 kcal 24.8 g 16.6 g
24月	○	ごはん さかなのみそマヨネーズやき アップルサラダ じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう サケ みそ あぶらあげ	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ねぎ りんご キャベツ ごぼう コーン きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こまつな	590 kcal 26.0 g 18.3 g
25火	○	ごはん タレカツ ハリハリづけ スキーじる	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	655 kcal 25.6 g 20.2 g
26水	○	そぼろまぜごはん コーンサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく とうふ たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま でんぷん	だいずもやし にんじん こまつな にんにく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのき	548 kcal 23.3 g 18.9 g
27木	○	ピザトースト じゃがいもとうすらのこうみスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく うすらたまご	しょくパン あぶら バター じゃがいも アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たもぎたけ にんにく こまつな しょうが キャベツ	572 kcal 24.9 g 27.1 g
28金	○	むぎごはん (のりのつくだに) ししゃものカレーあげ ごしきあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう のり ししゃも とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ	573 kcal 24.1 g 15.6 g
31月	○	きのこのトマトリス スパゲッティ ☆ハロウィーン& お誕生日給食☆ パンプキンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく タカノツメ しめじ たまねぎ しいたけ トマト パセリ もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ	654 kcal 24.1 g 21.7 g

給食だよりのクイズの答えは②収穫された年の12月31日まで です！



献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 10月11日(火)

10月分の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。

