

10がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩淵 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	あかの仲間 血やにくになる	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	一口メモ
2水	ごはん	マーボーとうふ ごまずあえ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう、 もめんどうふ、 ぶたひき、 だいた、あかみそ、 こなかんでん、 ちようりようぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 しろすりごま、じょうはくとう	しょうがにんにく、 ながねぎ、たまねぎ、 ほししいたけ、 きゃべつ、にんじん、 きゅうり、ふなしめじ、 あんずかん	623 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g	おかしな目玉焼き!? どんなメニューなの かは当日までのお 楽しみ♪
3木	こくないさんこむぎこ コッペパン いちごジャム	やきにくサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたひきに、 かんそういんげんてぼうまめ、 ちようりようぎゅうにゅう、 なまクリーム	こくないさんこむぎこコッペパン、 ごまあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら、しろすりごま、 じゃがいも、バター	いちごジャム、 しょうがにんにく、 にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、チンゲンツァイ、 レモンクリームコーンかん、 れいとうホールコーン、 パセリ	571 kcal 24.6 g 20.2 g 2.4 g	コッペパンにいち ごジャムを付けて 食べます。
4金	さつまいもと だいたのごはん	やきししやも いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう、 だいた、ししやも、 きざみのり、 あつけずり、なまあげ、 カットわかめ、 あかみそ、しろみそ	こめ、もちごめ、 さつまいも、あげあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、もやし、 えのきたけ、こまつな、 たまねぎ、ながねぎ	521 kcal 22.3 g 16.3 g 2.4 g	季節の食材 さつまいも
7月	~6年生連合運動会前日応援給食~ ヒレカツ カレーライス	ミックスサラダ くだもの(ごくわせみかん)	ぎゅうにゅう、 とりもめに、 こなチーズ、 ぶたひれに	こめ、こめつむぎ、 サラダあぶら、こむぎこ、 こなチーズ、じゃがいも、 なまパンこ、かんそうパンこ、 あげあぶら、さんおんとう	たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 ほろもろ、こまつな、 みかん、みかん、 れいとうホールコーン、 ごくわせみかん	756 kcal 26.3 g 24.5 g 2.4 g	季節の食材 極早生 みかん
8火	やきうどん	みそドレサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、 ぶたひきに、 かつおぶしはへん、 しろみそ	ごまあぶら、さんおんとう、 れいとううどん、じゃがいも、 サラダあぶら、 ねりごま、しろすりごま、 じょうはくとう	にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、ながねぎ、 もやし、こまつな、 みかん、みかん、 おうとうダイスカン、 パインかん、ナタデココ	570 kcal 21.5 g 17.2 g 2.2 g	6年生連合運動会!! 胃に負担のかからない 消化のよい献立で す。がんばれ~!
9水	えびクリーム ライス	アーモンドサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう、 れいとうむきえび、 とりもめに、 しろいんげん、まめピューレ、 ちようりようぎゅうにゅう、 こなチーズ	こめ、 バター、サラダあぶら、 こむぎこ、さんおんとう、 きざみアーモンド	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、 きゃべつ、ブロッコリー、 こまつな、 れいとうホールコーン、 りんご	635 kcal 23.7 g 20.3 g 1.7 g	季節の食材 りんご
10木	ビーンズ ドッグ	いかいりサラダ やさいたまごスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたひきに、 だいた、ビーンズ、 いかたんざく、 とりもめに、 たまご	むえんコッペパン、 サラダあぶら、こむぎこ、 さんおんとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 もやし、にんじん、 きゅうり、きゃべつ、 れいとうホールコーン、 ほししいたけ、 こまつな	559 kcal 32.3 g 23.3 g 2.7 g	レバーを使った献立 です。レバーには、 鉄分が豊富に入っ ています。
11金	ごはん	しろみざかなのマスタードやき だいたサラダ とんじる	ぎゅうにゅう、 ソイ、だいた、 あつけずり、 ぶたひきに、 もめんどうふ、 あかみそ、しろみそ	こめ、さんおんとう、 でんぶん、あげあぶら、 サラダあぶら、ごまあぶら、 さといも、こんにやく	きゃべつ、もやし、 あかパプリカ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 だいこん、ながねぎ	593 kcal 30.2 g 19.2 g 2.1 g	季節の食材 さといも
15火	くりごはん	ぎんさわらのピリからやき あおなとちくわのおかかいため すましじる	ぎゅうにゅう、 ぎんさわら、やきちくわ、 かつおぶしはへん、 あつけずり、 もめんどうふ、 カットわかめ	こめ、もちごめ、 むぎぐり、くりりごま、 さんおんとう、ごまあぶら、 いとこんにやく	しょうがにんにく、 ながねぎ、きゃべつ、 チンゲンツァイ、 えのきたけ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	563 kcal 27.0 g 16.1 g 2.7 g	十三夜
16水	ごはん	しおこうじハンバーグ マセドアンサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきに、 ぶたひきに、 とりもめに、 もめんどうふ	こめ、 えきたいしおこうじ、 じゃがいも、 さんおんとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 れいとうホールコーン、 ぶなしめじ、きゃべつ、 かんそうきくらげ、 こまつな	604 kcal 26.6 g 21.4 g 2.0 g	塩こうじハンバーグ は、辰沼小で初めて 出すメニューです。
17木	とうにゅう フレンチトースト	なまあげのトマトに マリネドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 ちようりようぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきに、 だいた、なまあげ	しよくパン、 さんおんとう、 サラダあぶら、 とうにゅうバター、 こむぎこ、じゃがいも、 はちみつ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマトホールかん、 れいとうグリーンピース、 きゃべつ、こまつな、 あかパプリカ、 れいとうホールコーン	600 kcal 27.8 g 26.0 g 2.3 g	一口目は野菜か ら食べましょう。
18金	ごはん	さばのたつたあげ わかめのポンずあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう、 さば、カットわかめ、 あつけずり、 ぶたひきに、 あかみそ、しろみそ	こめ、 こめ、あげあぶら、 さんおんとう、 さつまいも、 こんにやく	しょうがにんにく、 もやし、こまつな、 レモン、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	630 kcal 26.8 g 21.4 g 2.2 g	和食の献立
21月	やさい タンメン	まめいりあおのりポテト フルーツゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたひきに、 かえりにほし、 だいた、 あおのり、 こなかんでん	サラダあぶら、 れいとうラーメン、 じゃがいも、 でんぶん、 あげあぶら、 じょうはくとう	にんにく、にんじん、 たまねぎ、きゃべつ、 もやし、かんそうきくらげ、 にら、みかんかん、 パインかん、ナタデココ	599 kcal 26.9 g 22.0 g 2.0 g	よくかんで食べま しょう。
22火	ツナごはん	わふうオムレツ こうみあえ みそしる	ぎゅうにゅう、 ツナオイルづけ、とりひきに、 めひじき、ちりめん、 だいた、たまご、 あつけずり、なまあげ、 あかみそ、しろみそ	こめ、 さんおんとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 きりほしだいこん、 はねぎ、もやし、こまつな、 れいとうホールコーン、 ながねぎ、にんにく、 たまねぎ、きゃべつ	630 kcal 29.8 g 22.5 g 2.7 g	給食の前と後は しっかり手洗いを しましょう。
23水	まるパン	スパイシーチキン キャロットドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう、 とりもかやなしに、 ツナオイルづけ、 かんそういんげんてぼうまめ、 ちようせいとうにゅう、 ちようりようぎゅうにゅう、 なまクリーム	まるパン、 さんおんとう、 サラダあぶら、 じゃがいも	きゃべつ、にんじん、こまつな、 れいとうホールコーン、 たまねぎ、かぼちゃ	559 kcal 31.4 g 21.0 g 2.2 g	季節の食材 にんじん
24木	ごはん	さけのちゃんちゃんやき コロコロポテトサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、 カラフトサーモン、 あかみそ、 かんそうひよこまめ、 あつけずり、 もめんどうふ、たまご	こめ、 さんおんとう、 バター、 じゃがいも、 サラダあぶら、 でんぶん	にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、えのきたけ、 ピーマン、きゅうり、 こまつな、ながねぎ	621 kcal 29.9 g 19.3 g 2.6 g	季節の食材 さけ
25金	ひじきピラフ	こまつナサラダ しろいんげんまめの いなかふうスープ	ぎゅうにゅう、 とりひきに、めひじき、 ツナオイルづけ、 ぶたひきに、もめんどうふ、 かんそういんげんてぼうまめ、 たまご	こめ、 バター、 サラダあぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、 れいとうホールコーン、 きゃべつ、もやし、 こまつな、にんにく、 たまねぎ、チンゲンツァイ	542 kcal 22.6 g 19.5 g 2.2 g	足立区の野菜 小松菜
28月	きぬがさどん	ぐだくさんみそしる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 たまご、 あつけずり、 カットわかめ、 あかみそ、しろみそ	こめ、 さんおんとう、 じゃがいも	ながねぎ、こまつな、 ごぼう、にんじん、 きゃべつ、たまねぎ、 かき	595 kcal 22.7 g 17.8 g 2.5 g	季節の食材 柿
29火	ごはん	ぶりカツ からしあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう、 ほんぶり、 あつけずり、 とりもめに、 あぶらあげ、 もめんどうふ	こめ、 こむぎこ、 なまパンこ、かんそうパンこ、 あげあぶら、さんおんとう、 さといも、こんにやく、でんぶん	きゃべつ、にんじん、 こまつな、ごぼう、 だいこん、 ほししいたけ、 ながねぎ	691 kcal 27.2 g 25.3 g 2.0 g	コシヒカリ給食
30水	サクサクみるく トースト	あきやさいシチュー やさしいごましょうゆ	ぎゅうにゅう、 れいとう、 ちようりようぎゅうにゅう、 とりもめに	しよくパン、 バター、じょうはくとう、 こむぎこ、サラダあぶら、 むえんバター、むぎぐり、 さつまいも、さんおんとう、 しろすりごま	にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、えのきたけ、 きゃべつ、もやし、こまつな	585 kcal 21.8 g 25.4 g 2.5 g	季節の食材 栗
31木	とりにくときこの バターしょうゆ スパゲティ	カリカリじゃこサラダ パンプキンマフィン	ぎゅうにゅう、 とりもめに、 かつおぶしはへん、 ちりめん、たまご、 ちようりようぎゅうにゅう、 なまクリーム	スパゲッティ、 オリーブあぶら、 しろいりごま、むえんバター、 さんおんとう、ごまあぶら、 こむぎこ、じょうはくとう、 バター、サラダあぶら	にんにく、たかのつめ、 たまねぎ、ぶなしめじ、 まいたけ、ほししいたけ、 こまつな、きゃべつ、にんじん、 きゅうり、れいとうホールコーン、 かぼちゃ	619 kcal 26.2 g 25.4 g 2.0 g	ハロウィン献立

10月の給食目標 旬の食べ物について知りましょう。

<重点目標 旬の食べ物について知ろう。>