



# 献立表

秋~~秋~~秋~~秋~~秋~~秋~~秋~~



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
2日 : 10月2日が語呂合わせで「とうふ」になることから、麻婆豆腐丼を出します。		1日 全校遠足	2日 [とうふの日]	3日 秋の香りごはん
6日 : の習慣は中国から伝わったとされています。日本に伝わった後は、団子を供えて、秋の収穫に感謝をする年中行事に変わっていきました。給食ではさつまいもを練りこんだごま団子を提供いたします。			麻婆豆腐丼 牛乳 中華風きゅうり わかめスープ	牛乳 千草焼き じゃが芋のみぞ汁
10日 : 大田区は天然の黒湯などの温泉が湧く「銭湯特区」として有名です。銭湯の日にちなみ、黒糖を使ったゼリーを提供いたします。※温泉の成分は一切使用しません。			I社キ - 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g	I社キ - 574 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
11日 : この日は防災に関する授業が行われます。長期間保存できる食材(ツナ缶、乾燥大豆ミート、トマト缶、フルーツ缶)を使った給食を提供します。				
17日 : 小説で知られる「ハリーポッター」シリーズの舞台はイギリス。家庭料理の「シェバードパイ」やスープが登場します。				
6日	7日	8日	9日	10日
1.2年生生活科見学 給食なし				[1010の日]
五目うどん 牛乳 きんぴら煮 ごま団子	麦ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き ひじきとコーンのサラダ さつま汁	コッペパン 牛乳 肉ボールシチュー ツナサラダ	玄米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き わかめサラダ そうめん汁	ブルコギ丼 牛乳 中華風コーンスープ 黒湯温泉ゼリー
I社キ - 582 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	I社キ - 599 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	I社キ - 582 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	I社キ - 577 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g	I社キ - 637 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
11日(土)	14日	15日	16日	17日
ツナとトマトの スパイシーライス 牛乳 パリパリサラダ フルーツヨーグルトかけ	振替休日	さつま芋ごはん 牛乳 さごしのピリ辛焼き 海苔サラダ のっぺい汁	羽田しょうゆラーメン 牛乳 のり塩ビーンズボテト 焼きりんご	「お話給食 ハリーポッター」 胚芽パン 牛乳 シェバードパイ コールスローサラダ 押し麦と野菜のスープ
I社キ - 626 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g		I社キ - 561 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	I社キ - 624 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	I社キ - 582 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g
20日	21日	22日	23日	24日
キムチチャーハン 牛乳 はるさめサラダ ワンタンスープ	麦ごはん 牛乳 小松菜ふりかけ 鶏肉とじゃがいものうま煮 くだもの(梨)	5年生移動教室 ピザトースト バランスサラダ ヌードルスープ	5年生移動教室 麦ごはん さばのから揚げ 名古屋風みそだれ シャキシャキ梅サラダ 野菜とおふのまろやか豆乳汁	5年生移動教室 チキンカレーライス 牛乳 ごま和え くだもの(りんご)
I社キ - 580 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g	I社キ - 555 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	I社キ - 642 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.5 g	I社キ - 653 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	I社キ - 658 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
27日	28日	29日	30日	31日
麦ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ チャプチエ 豚肉と豆腐の中華スープ	4年生生活科見学 給食なし 麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 豚汁 くだもの(柿)	パインパン 牛乳 魚のモルネソース焼き ABCスープ	焼きそば 牛乳 レバーとじゃが芋の香味揚げ わかめとツナのサラダ	チキンライス 牛乳 マロニースープ パンプキンケーキ
I社キ - 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	I社キ - 604 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	I社キ - 584 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	I社キ - 612 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g	I社キ - 631 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。  
食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：じょうぶなからだをつくろう