



給食だより 10月

秋～秋～秋～秋～秋～



大田区立羽田小学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
≪読書週間≫ シェパーズパイ 「アーヤと魔女」の お話に出てくるシェ パーズパイです。 	昆布ごはん 牛乳 松風焼き 大根のみそ汁 I単位 - 642 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.7 g	きつねうどん 牛乳 大豆入りいかぺったん みかん入り牛乳かん ≪給食試食会≫ I単位 - 683 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	パインパン 牛乳 魚のモルネソース焼き スードルスープ I単位 - 599 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風大根 わかめスープ I単位 - 593 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g
7日	8日	9日	10日	11日
さつま芋ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き 海苔サラダ 沢煮椀 I単位 - 602 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.6 g	ピザトースト 牛乳 揚げポテトのサラダ ABCスープ I単位 - 668 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.7 g	麦ごはん 牛乳 おから入りメンチカツ 白菜とりんごのサラダ 田舎汁 I単位 - 702 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g	焼きそば ブルーベリージョア レバーとじゃが芋の香味揚げ 洋風かきたまスープ ≪目の愛護デー≫ I単位 - 573 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.9 g	秋の香りごはん 牛乳 千草焼き じゃが芋のみそ汁 I単位 - 605 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
12日(土)	15日	16日	17日	18日
みそカツ丼 牛乳 大根サラダ なめこのみそ汁 果物(かき) I単位 - 689 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g	振替休日 	中華風揚げ魚丼 牛乳 コーンポテト 白菜のみそ汁 I単位 - 662 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン 牛乳 肉ボールシチュー ツナサラダ I単位 - 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ 果物(りんご) ≪りんごの食べ比べ≫ I単位 - 690 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
21日	22日	23日	24日	25日
ビビンバ 牛乳 チゲスープ ヨーグルトあえ I単位 - 629 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g	かき揚げ丼 牛乳 バランスサラダ キャベツのみそ汁 I単位 - 666 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g	全校遠足 	キムチチャーハン 牛乳 切り干し大根と 青菜のツナマヨ和え ワンタンスープ I単位 - 613 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.0 g	玄米ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き わかめサラダ そうめん汁 I単位 - 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.3 g
28日	29日	30日	31日	
ぶどうパンうずまき 牛乳 シェパーズパイ コールスローサラダ I単位 - 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g	麦ごはん 牛乳 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 ≪アスリートコラボメニュー≫ I単位 - 657 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g	みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト 焼きりんご I単位 - 605 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g	チキンライス 牛乳 マロニースープ かぼちゃパイ I単位 - 638 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g	2日(水)給食試食会: 大田区発祥のたこぺっ タン(本校はいかぺっ タん)のご紹介 31日(木)ハロウィン メニュー:かぼちゃの おばけにちなんでかぼ ちゃパイです 

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