



大田区立東糀谷小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1 水	チャーハン 牛乳 ちくわの香り揚げ マロニースープ	鶏肉, 鶏卵, 牛乳, 焼き竹輪, プロセス チーズ, 青のり, 削り節(だし)	米, 麦, サラダ油, 油, 砂糖, 小麦粉, 揚げ油, マロニー, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, 小松菜	624 kcal 25.1 g
2 木	玄米ごはん 牛乳 魚の変わりソース焼き おろし煮びたし みそ汁	調理用牛乳, 鯖, 削り節(だし), 豆腐, 生わかめ	米, 玄米, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, えのきたけ, キャベツ, 小松菜, だいこん	629 kcal 25.6 g
3 金	照り焼きチキンのスパゲッティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ みたらし団子	ベーコン, 鶏こま, きざみのり, 牛乳	スパゲッティ, 油, でん粉, 三温糖, 砂糖, ごま油, サラダ油, 白玉粉, 上新粉	にんにく, たかのつめ, たまねぎ, ごぼう, しょう が, 小松菜, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, りんご	610 kcal 22.7 g
4 土	「十五夜こんだて」 栗ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き お月見汁 うさぎまんじゅう 	調理用牛乳, 鶏肉切り身, 削り節(だ し), ちらしかまぼこ, 豆乳	米, むぎくすり, 米粉, ベーキングパウダー, きびざとう サラダ油	しょうが, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	602 kcal 24.7 g
7 火	吹き寄せごはん 牛乳 つみれ汁 野菜の酢じょうゆかけ	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 牛乳, いわしすり 身, 豆腐	米, 麦, むき栗, 砂糖, 油, こんにゃく, さといも, でん粉	にんじん, 干しいたけ, しめじ, 小松菜, だいこ ん, ごぼう, しょうが, ねぎ, きゅうり, もやし	594 kcal 27.7 g
8 水	ペアサンド 牛乳 ボルシチ バランスサラダ	牛乳, 鳥がら, 豚肉, 生クリーム, 干ひじき, 油揚げ, うずら豆	食パン, ソフトマーガリン, 油, 小麦 粉, じゃがいも, サラダ油, バター, 砂糖, つきこんにゃく	いちごジャム, しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ, 小松菜, きゅうり, ホールコーン	602 kcal 21.2 g
9 木	ごはん 手作りおかか昆布 牛乳 ぎせい豆腐 豚汁	角切り昆布, 削り節(だし), かつお 節, 牛乳, 鶏肉(挽肉), 鶏卵, 豆腐, 豚 肉, 油揚げ	米, 麦, 三温糖, 白いりごま, 油, 砂糖, こんにゃく, さといも	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜, ごぼう, だいこん, ねぎ	628 kcal 29.5 g
10 金	「絵本『パンどろぼうとなぞのフランスパン』から」 ケロケロコッペ 牛乳 洋風かきたまスープ フルーツのヨーグルト和え 	ウィンナー, 牛乳, 鳥がら, 鶏肉, 鶏卵, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 砂糖, じゃがいも, でん粉, 粉砂糖	キャベツ, しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜, みかん(缶), 黄桃(缶), バインアップル(缶)	573 kcal 23.1 g
14 火	五目うどん 牛乳 いかぺったん りんごゼリー 	削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 焼き竹 輪, 調理用牛乳, 大豆, いかげそ, 鶏 卵, 牛乳, かつお節, 粉寒天	うどん, 小麦粉, 油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, 小松菜, ホールコーン, キャベツ, りんごジュース	606 kcal 23.3 g
15 水	カレーピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ	豚肉, 牛乳, 鶏もも肉切り身, プレーンヨーグルト, 鳥がら	米, 麦, バター, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ビーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, 小松菜	548 kcal 23.6 g
16 木	ごはん 牛乳 魚の酢豚風 はるさめサラダ	牛乳, しいら, 鳥がら, ハム	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, はるさめ, ごま油	しょうが, にんじん, ビーマン, たまねぎ, たけのこ(水煮), しめじ, キャベツ, きゅうり	617 kcal 25.7 g
17 金	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 昆布サラダ	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, むきえび, 牛乳, 生クリーム, 塩昆布	米, 麦, バター, 油, サラダ油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, しょうが, えのきたけ, しめ じ, 生しいたけ, ホールコーン, パセリ, もやし, キャベ ツ	606 kcal 20.6 g
20 月	ガーリックライス 牛乳 鶏肉のピカタ もやしのサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳, 鶏肉切り身, 鶏卵, 粉チーズ, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, にんじん, きゅうり, もやし, しょうが, だいこん, 干しいたけ, 小松菜	540 kcal 28.3 g
21 火	ココアパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き キャベツとコーンのスープ	牛乳, ツナ缶, 調理用牛乳, ピザ用チーズ, 鳥がら, 鶏こま	ココアパン, 油, じゃがいも, バター	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン	528 kcal 24.1 g
22 水	カレーライス 福神漬 牛乳  じゃこわかめサラダ	鶏肉, 鳥がら, 牛乳, カットわかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 福神漬, キャベツ, きゅうり	663 kcal 22.1 g
23 木	塩ラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの	鳥がら, 豚肉, 牛乳, 大豆, 青のり	冷凍ラーメン, 油, ごま油, 揚げ油, じゃがいも, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), もやし, 干しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, りんご	572 kcal 24.1 g
24 金	さつまいもごはん 牛乳 みそ汁 豆腐ボールの甘酢あんかけ	牛乳, 干ひじき, 鶏肉(挽肉), たらすりみ, 鶏卵, 豆腐, 削り節(だし), 油揚げ	米, さつまいも, 白いりごま, 油, でん粉, 揚げ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, はくさい, 小松菜	594 kcal 20.1 g
27 月	家常豆腐丼 牛乳 中華スープ 甘酢あえ	豚肉, 厚揚げ, 牛乳, 鳥がら, 鶏肉, 生わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, マロニー, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, たまねぎ, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ, だいこん, きゅうり	590 kcal 25.5 g
28 火	ツナトースト 牛乳 ポトフ  みそドレッシングサラダ	ツナ缶, ピザ用チーズ, 牛乳, 鳥がら, ベーコン, 鶏肉	食パン, 油, エッグケアマヨネーズ, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, ごま油	たまねぎ, ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	551 kcal 24.1 g
29 水	胚芽ごはん 牛乳 揚げイワシのごまみそかけ 白菜のおかかあえ もずくスープ	牛乳, いわし(開き), かつお節, 削り節(だし), もずく, 豆腐	米, 胚芽米, 小麦でん粉, 油, 白ねりごま, 砂糖	しょうが, はくさい, にんじん, 小松菜, たまねぎ, ねぎ	602 kcal 24.7 g
30 木	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ 小松菜とコーンソテー 粉ふきいも くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏肉(挽肉), 大豆, 鶏卵, 調理用牛乳, プロセスチーズ	米, 麦, 油, 生パン粉, 砂糖, バター, じゃがいも	たまねぎ, ほうれんそう, ホールコーン, りんご	653 kcal 28.0 g
31 金	「ハロウィンこんだて」 ハロウィン揚げパン 牛乳  ドラキュラスープ さつまいもサラダ	牛乳, 鳥がら, 鶏肉	コッペパン, 油, さつまいも, 砂糖, グ ラニュー糖, オリブ油, サラダ油	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホール マト, かぶ, 赤ピーマン, きゅうり, ホールコーン	539 kcal 18.0 g



今月は、6日が十五夜ということで、一足早く3日にみたらし団子。4日は十五夜こんだて。読書の秋。「パンどろぼう」シリーズからケロケロコッペどんなのか楽しみです。