



献立表

大田区立東荏谷小学校

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
4 火	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ひよこ豆のカレースープ くだもの 	モウカザメ、鶏卵、牛乳、 鶏肉、鳥がら、ひよこまめ	ショートニング、油、小麦粉、 生パン粉、砂糖、じゃがいも	キャベツ、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 パセリ、みかん	557 kcal 28.4 g
5 水	豆乳クリームスパゲッティ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ おかしな焼きいも	鶏肉、鳥がら、豆乳、牛乳、 干ひじき、大豆	スパゲッティ、サラダ油、 小麦粉、砂糖、さつまいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しょうが、小松菜、キャベツ、 ホールコーン	687 kcal 24.4 g
6 木	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 鶏肉と里芋のうま煮 からしあえ	牛乳、納豆、鶏挽肉、鶏肉、 削り節(だし)、ささかまぼこ	米、麦、ごま油、三温糖、油、 こんにゃく、さといも、砂糖	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、 にんじん、だいこん、小松菜、 もやし、キャベツ	575 kcal 24.5 g
7 金	ビビンバ 牛乳 トック入りチゲスープ くだもの 	豚肉、大豆、鶏卵、牛乳、 鳥がら、豚肉	米、麦、砂糖、 つきこんにゃく、ごま油、 白いりごま、油、トック	しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、 小松菜、もやし、はくさいキムチ漬、 はくさい、えのきたけ、にら、りんご	618 kcal 24.6 g
10 月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 大豆の変わり揚げ チキンとハムの野菜のスープ煮	鶏肉、牛乳、大豆、 かえり煮干し、鳥がら	米、麦、サラダ油、 さつまいも、砂糖、 白いりごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、もやし、小松菜	623 kcal 24.9 g
11 火	ちゃんぽん麺 牛乳 肉まん 	鶏肉、鳥がら、いか(短冊)、 かまぼこ、豆乳、牛乳、 豚肉、大豆	油、ちゃんぽん麺、ごま油、 小麦粉、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ(水煮)、はくさい、もやし、 小松菜、ねぎ、たまねぎ	607 kcal 26.7 g
12 水	鮭と卵のまぜごはん 牛乳 肉じゃが煮 くだもの	甘塩鮭、鶏卵、さざみのり、 牛乳、豚肉、削り節(だし)	米、麦、油、白いりごま、 こんにゃく、じゃがいも、 車麴、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、 小松菜、かき	591 kcal 23.9 g
13 木	ガーリックトースト 牛乳 チリコンカン みそドレッシングサラダ 	牛乳、大豆、豚肉、 ひよこまめ(乾)	食パン、バター、油、小麦粉、 砂糖、サラダ油、ごま油、 白いりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	584 kcal 23.0 g
14 金	「うんどうかい応援メニュー」 みそかつ丼 牛乳 すまし汁 くだもの	鶏肉、牛乳、削り節(だし)、 昆布(だし)、豆腐、生わかめ	米、麦、小麦粉、生パン粉、 ソフトパン粉、油、砂糖、 白いりごま	キャベツ、にんじん、ねぎ、小松菜、 みかん	682 kcal 24.6 g
18 火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ カルピスゼリー	鳥がら、鶏肉、牛乳、 海藻サラダ、粉寒天、 カルピスウォーター	米、麦、油、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり	675 kcal 21.3 g
19 水	きんぴらごはん 牛乳 豆腐田楽 沢煮椀	鶏挽肉、牛乳、豆腐、 削り節(だし)、豚肉、油揚げ	米、麦、油、つきこんにゃく、 砂糖、ごま油、白いりごま、 上新粉、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、 ねぎ、小松菜	616 kcal 26.2 g
20 木	かきあげうどん 牛乳 おひたし くだもの	昆布(だし)、厚削り節(だし)、 鶏こま、油揚げ、干ひじき、 大豆、牛乳、かつお節(糸削り)	冷凍うどん、油、小麦粉	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ホールコーン、ごぼう、キャベツ、 もやし、小松菜、夢オレンジ	512 kcal 23.3 g
21 金	玄米ごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 切干大根煮 青菜の乾物あえ	牛乳、鯖、削り節(だし)、 さつま揚げ、ちりめんじゃこ、 かつお節(糸削り)、さざみのり	米、玄米、油、砂糖、でん粉、 白いりごま、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、 切干し大根、干しいたけ、 小松菜、もやし	610 kcal 29.6 g
25 火	「だしで味わう和食の日メニュー」 ごはん 牛乳 チキン南蛮 ざぶ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳、 煮干し(だし)、昆布(だし)、 厚揚げ	米、麦、揚げ油、小麦粉、 エッグケアマヨネーズ、 さといも、砂糖	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	616 kcal 22.1 g
26 水	ごはん 牛乳 魚の包み揚げ 白菜の甘酢あえ 根菜汁	牛乳、ホキ、チーズ、 削り節(だし)、鶏肉	米、麦、揚げ油、春巻きの皮、 小麦粉、砂糖、ごま油、 こんにゃく、さつまいも	しょうが、きゅうり、にんじん、 はくさい、ごぼう、れんこん、 だいこん、ねぎ	547 kcal 21.8 g
27 木	チーズチリドッグ 牛乳 マカロニスープ くだもの 	ウィンナー、ピザ用チーズ、 牛乳、鳥がら、鶏肉	コッペパン、油、砂糖、 でん粉、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 パセリ、みかん	603 kcal 25.1 g
28 金	キムチ入り鶏つくね丼 牛乳 えのきと豆腐のスープ ぶどうゼリー	鶏挽肉、大豆、牛乳、 削り節(だし)、鶏肉、 豆腐、粉寒天	米、麦、ごま油、マヨネーズ、 砂糖、でん粉、白すりごま	にら、はくさいキムチ漬、もやし、 小松菜、にんじん、にんにく、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、ぶどうジュース	633 kcal 26.8 g

こ ん だ て し ょ う か い

5日(水) おかしな焼きいも
昨年也很好評でした。見た目は焼き
いも?でも食べてみると、さつまい
もだけ?焼きいもとはちょっとち
がうみたい!正体は、スイートポテ
トをさつまいもの形にして周りにコ
コアパウダーをまがしています。コ
コアパウダーがさつまいもの皮にみ
えて、焼きいも
そっくりです。



6日(木) スタミナ納豆
近年、大田区では納豆が給食に
でることは、めっきり減りました。
でも納豆の根強いファンはいます。
食べたい声もあったので納豆嫌い
でもチャレンジしやすいメニューを
と思い鳥取県の学校給食から誕生し
た、スタミナ納豆をだしてみること
にしました。残菜が少ないと
うれしいなあ!!



14日(金) みそカツ丼
15日は「うんどうかい」やっぱ
りゲン担ぎメニューは「かつ」。
チキンカツを名古屋風にみそかつ
で頂きます。紅組も白組もみんな
がんばれ



25日(火)
だしで味わう和食の日メニュー
宮崎県の郷土料理「ざぶ汁」です。
煮干しと昆布でとっただし汁で、根
菜類などの野菜を「ざぶざぶ」煮る
ことから名付けられたと言われてい
ます。だしの味を感じられる汁です
ので味わっていただきましょう。

20日(木) くだもの
この日のくだものは、愛媛県産「夢オレンジ」です。「紅まどん
な」は聞いたことあるでしょうか?
同じ品種で、みかんの「南香(なんこう)」とオレンジの「天草
(あまくさ)」を掛け合わせたものです。甘くて、酸味の少ないのが
特徴のオレンジです。

