



献立表

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 たんぱく質
2 火	スパゲッティナポリタン 牛乳 ツナと大豆のマヨネーズ和え 溶けないアイス	ウィンナー、粉チーズ、牛乳、大豆、 ツナ缶(水煮)、粉寒天	スパゲッティ、油、じゃがいも、 エッグゲアマヨネーズ、 くず粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、レモン汁、 オレンジジュース、みかん缶	624 kcal 23.3 g
3 水	枝豆ごはん 牛乳 ひつつみ汁 ししゃもの磯辺揚げ	牛乳、ししゃも、鶏卵、青のり、 削り節(だし)、鶏肉、竹輪	米、麦、小麦粉、油、でん粉	枝豆、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、小松菜	582 kcal 24.2 g
4 木	レモンシュガートースト 牛乳 ポークシチュー ラーメンサラダ	牛乳、豚肉、鳥がら、生クリーム	食パン、ソフトマーガリン、 グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも、 サラダ油、バター、小麦粉、 蒸し中華めん、白いりごま	レモン汁、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、しょうが、きゅうり、もやし、 ホールコーン	643 kcal 22.7 g
5 金	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	鶏こま、鳥がら、牛乳、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、だいこん、もやし	605 kcal 19.2 g
8 月	ロコモコ丼 牛乳 野菜とコーンのスープ 	豚肉、鶏肉(挽肉)、豆腐、鶏卵、 牛乳、鳥がら、チキンハム	米、麦、サラダ油、生パン粉、 ソフトパン粉、小麦粉、 バター、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、トマトジュース、 キャベツ、小松菜、ホールコーン、パセリ	633 kcal 30.1 g
9 火	《重陽の節句》 雑穀わかめごはん 牛乳 すまし汁 肉団子のコーン蒸し 菊のおひたし 巨峰	炊き込みわかめ、牛乳、 削り節(だし)、豆腐、かまぼこ、 鶏肉(挽肉)、かつお節	米、七穀米、白いりごま、砂糖、 ごま油、でん粉	ねぎ、小松菜、たまねぎ、 しょうが、にんじん、菊の花、巨峰	526 kcal 27.4 g
10 水	パンプキンパン 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き ベーコンと野菜のスープ煮	牛乳、ホキ、大豆、鳥がら、 ベーコン、鶏肉	パンプキンパン、油、 エッグゲアマヨネーズ、じゃがいも、 サラダ油、砂糖	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、 きゅうり、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	630 kcal 28.0 g
11 木	夏野菜のかき揚げ丼 牛乳 沢煮椀 くだもの	牛乳、削り節(だし)、鶏こま、油揚げ	米、麦、揚げ油、小麦粉、砂糖、でん粉	にがうり、かぼちゃ、ホールコーン、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、 さやいんげん、なし	555 kcal 17.3 g
12 金	沖縄ソーキそば風 牛乳 もやしのチャンプル ちんすこう	豚肉、かまぼこ、削り節(だし)、 鳥がら、牛乳、厚揚げ、鶏卵、 かつお節	おきなわそば、三温糖、油、砂糖、 黒砂糖、サラダ油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、こねぎ、にんにく、もやし、 ねぎ	552 kcal 27.1 g
16 火	ごはん 牛乳 魚のねぎソースかけ しめじ入りおひたし みそ汁	牛乳、鰯、かつお節、削り節(だし)	米、麦、砂糖、ごま油、さといも	ねぎ、しょうが、しめじ、小松菜、にんじん、 もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ	555 kcal 25.9 g
17 水	《給食試食会》 あげパン 牛乳 キャベツと鶏団子スープ パリパリサラダ 	牛乳、鳥がら、鶏肉ひき肉、鶏卵	揚げ油、コッパパン、グラニュー糖、 生パン粉、はるさめ、サラダ油、 砂糖、ワタンの皮	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、しょうが汁、キャベツ、 チンゲンサイ、きゅうり	505 kcal 19.4 g
18 木	変わりマーボー豆腐丼 牛乳 けんちん汁	高野豆腐、豚肉、鳥がら、牛乳、 鶏肉	米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ(水煮)、ねぎ、にら、ごぼう、だいこん	646 kcal 24.9 g
19 金	セルフオムライス 牛乳 レンズ豆のスープ フレンチサラダ 	鶏肉、鶏卵、牛乳、 レンズまめ(乾)、鳥がら	米、麦、油、サラダ油、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、 えのきたけ、しょうが、キャベツ、パセリ、きゅうり、 パイン缶詰	568 kcal 22.1 g
22 月	メキシカンライス 牛乳 魚のバジリコフライ キャベツとじゃがいものスープ	豚肉、ウィンナー、牛乳、ホキ、鶏卵、 チキンハム、鳥がら	米、麦、バター、油、小麦粉、生パン粉、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、ピーマン、しょうが、キャベツ、 パセリ	631 kcal 26.3 g
24 水	焼きうどん 牛乳 中華スープ キャンディポテト	豚肉、かつお節、牛乳、鳥がら	うどん、油、マロニー、ごま油、 さつまいも、砂糖、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、 たけのこ(水煮)、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	570 kcal 18.1 g
25 木	麦ごはん 牛乳 中華風卵焼き 焼きビーフン わかめスープ	牛乳、鶏卵、鶏肉ひき肉、 削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、でん粉、ビーフン、 ごま油、白いりごま	たけのこ(水煮)、にんじん、セロリー、たまねぎ、 にら、干しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、 もやし	557 kcal 24.9 g
26 金	照りマヨチキンパン 牛乳 コーンサラダ 秋野菜のスープ 	鶏こま、きざみのり、牛乳、 チキンハム、ウィンナー	食パン、サラダ油、砂糖、 エッグゲアマヨネーズ、油、 じゃがいも	しめじ、ねぎ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ホールコーン、しょうが、セロリー、 たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、エリンギ	575 kcal 24.0 g
29 月	さんまのかば焼き丼 牛乳 磯和え みそ汁	さんま、牛乳、焼きのり、かつお節、 削り節(だし)、油揚げ	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが、小松菜、キャベツ、 にんじん、だいこん、なす	641 kcal 24.6 g
30 火	ナンちゃってピザ 牛乳 ヌードルスープ キャロットゼリー	ベーコン、ピザ用チーズ、 牛乳、豚肉、鳥がら、寒天、 チキンハム	ナン、油、じゃがいも、ヌイコ、砂糖	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 にんじん、しょうが、はくさい、パセリ、 りんごジュース	562 kcal 24.1 g

こ ん だ て し ょ う か い

2日(火) とけないアイス
全国各地で売られているみたいです。
くず粉を使った「くずアイス」です。
静岡で食べた味が忘れられず、給食でも！
給食室で作ったアイスです。作り方を
給食だよりの方にのせています。給食室
前にもあります。ぜひお試しください。



9日(火) 重陽の節句
別名を「菊の節句」と呼び、
菊の花を觀賞したり、菊の花に
ちなんだ料理を食べたりします。

17日(水) 給食試食会
人気の「あげパン」を保護者のみなさんにも食べていた
きます。今年もたくさんの申し込みありがとうございます。

12日(金) 沖縄そば
沖縄固有の麺、沖縄そばを大量調
理用にアレンジして、作りました。
この日はチャンプルに、デザートは
ちんすこうと、沖縄料理の日です。



30日(火)
ナンちゃってピザ
インド料理でなじみ
のパンであるナンをピ
ザ生地の変わりにした
のでナンちゃってピザ
です。

