

令和6年度



10月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
1	火	きのこのハヤシライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	628	22.4	朝晩は冷え込みはじめ、吹く風もすっかりと秋めいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。体調に気を配りながら、秋の夜長に、色々なことを楽しみましょう。 10月の献立から <15日 栗入り五目おこわ> 十三夜とは新月から数えて13日目の夜を指し、この日の月は十五夜に次いで美しい月だと言われています。「後の名月（のちのめいげつ）」と呼ばれますが、栗や豆をお供えることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。今年の十三夜は10月15日です。給食では栗を入れたおこわを炊く予定です。 十五夜と十三夜のどちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされています。十三夜のお月見もぜひ楽しんでみてください。 スポーツで力を発揮するために 10月は運動会がありますね。運動会やスポーツなどで実力を発揮するには、毎日の練習はもちろんですが、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。ぜひ早寝早起きを心がけるとともに、いろいろな食べ物から栄養をとり、体調を整えるようにしましょう。 ～栄養バランスのよい食事の基本型～ 主食 ごはん・パン・めん類など 主菜 肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず 副菜 野菜・きのこ・芋・海藻などを多く使ったおかず この三つをそろえると栄養バランスがよくなります。乳製品や果物を組み合わせるのもよいでしょう。運動量が多い場合はおにぎりやヨーグルトなどで補食をとりましょう。 試合・競技当日の食事は？ 朝ごはんを必ず食べましょう 揚げ物などは控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。 ご飯 バナナ うどん <保護者の皆様へ> このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。
2	水	ごぼうと昆布のおこわ 牛乳 魚の揚げ出し風 みそ汁	572	24.6	
3	木	カレーミートドッグ 牛乳 チキンポトフ くだもの	567	24.8	
4	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 春雨の炒め物 沢煮椀	631	26.6	
7	月	切干大根ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ かきたま汁	661	25.9	
8	火	スパゲティツナピザ風ソース 牛乳 野菜のカレー風味 小松菜スコーン	638	24.2	
9	水	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ ししゃもの磯辺揚げ 秋野菜の煮物	632	26.5	
10	木	おろし豚丼 牛乳 さつま汁 くだもの	596	22.5	
11	金	ツナピラフ 牛乳 金時豆のトルティージャ ABCスープ	588	23.9	
15	火	栗入り五目おこわ 牛乳 揚げ魚のねぎソースがけ 豆豚汁	609	26.6	
16	水	大豆ときのこのそぼろ丼 牛乳 野菜の昆布和え もずくのかきたま汁	555	24.4	ごはん・パン・めん類など 肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず 野菜・きのこ・芋・海藻などを多く使ったおかず この三つをそろえると栄養バランスがよくなります。乳製品や果物を組み合わせるのもよいでしょう。運動量が多い場合はおにぎりやヨーグルトなどで補食をとりましょう。 試合・競技当日の食事は？ 朝ごはんを必ず食べましょう 揚げ物などは控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。 ご飯 バナナ うどん <保護者の皆様へ> このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。
17	木	ごまトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー キャロットドレッシングサラダ	582	22.6	
18	金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き おひたし めかたま汁	574	25.9	
21	月	キャロットライスのいかクリームソース 牛乳 バランスサラダ くだもの	585	21.9	
22	火	柏パン 牛乳 チーズコロッケ ポイルキャベツ ひよこ豆のトマトスープ	602	22.4	
23	水	ごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き 野菜のごま和え 沢煮椀	558	26.5	
24	木	あぶたま丼 牛乳 豚汁 くだもの	641	26.7	
25	金	カツカレー 牛乳 海藻サラダ	659	25.8	
29	火	グラタントースト 牛乳 ツナポテトサラダ くだもの	596	25.9	
30	水	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮物 野菜とちくわのごま酢和え	580	24.3	
31	木	麻婆豆腐焼きそば ナムル ぶどうゼリー	641	26.9	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 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。

10月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1火	きのこのハヤシライス	○	ぶたにく、レンズまめ、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、えのきたけ、トマトジュース
	ツナサラダ		ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ
	くだもの				りんご
2水	ごぼうとこんぶのおこわ	○	ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、ごぼう
	さかなのあげだしふう		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう	しょうが、だいこん
	みそしる		とうふ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
3木	カレーミートドッグ	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	ショートニングパン、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	チキンポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	しょうが、セロリー、にんじん、だいこん、キャベツ、パセリ
	くだもの				みかん
4金	ごはん	○		こめ	
	とりにくのごまだれやき		とりにく、とりにく、とりにく	ごまあぶら、さとう、しろねりごま、しろいりごま	にんにく、しょうが、ねぎ
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
7月	きりぼしだいこんごはん	○	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな
	ぶたにくとこうやどうふのあまからあげ		ぶたにく、こうやどうふ	でんぶん、あげあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな
	かきたまじる		とりにく、わかめ、たまご	じゃがいも、でんぶん	しょうが
8火	スパゲティツナピザふうソース	○	ぶたにく、ツナかん、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマトかん、ピーマン
	やさいのカレーふうみ			あぶら、さとう	にんじん、もやし、きゅうり
	こまつなスコーン		ぎゅうにゅう	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、むえんバター、チョコチップ	こまつな
9水	ごはん	○		こめ	
	ひじきのふりかけ		ほしひじき、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、かつおぶし	さとう、しろいりごま	
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、あおのり	あげあぶら、こむぎこ	
10木	あきやさいののもの		とりにく、あぶらあげ	あぶら、しらたき、さといも、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、だいこん、こまつな
	おろしぶたどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、だいこん、こまつな
	さつまじる		とりにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こんにやく、さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、こまつな
11金	くだもの				にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
	ツナピラフ	○	とりにく、ツナかん	こめ、むぎ、あぶら、バター	りんご
	きんときまめのトルティージャ		うずらまめ、ダイスチーズ、なまクリーム、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ
15火	エービーシースープ		とりにく	マカロニ	たまねぎ
	くりいりごもくおこわ	○	とりにく	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、むぎぐり、しろいりごま	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
	あげざかなのねぎソースがけ		さごし	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、むぎぐり、しろいりごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こまつな
16水	まめとんじる		ぶたにく、だいず、しろみそ、あかみそ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ
	だいずときのこのそぼろどん	○	とりにく、だいず	じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
	やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、しょうが
17木	もずくのかきたま汁		とりにく、とうふ、たまご、もずく	ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな、きゅうり
	ごまトースト	○		じゃがいも、でんぶん	にんじん
	レンズまめのシチュー		ぶたにく、レンズまめ	しよくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう	
18金	キャロットドレッシングサラダ			あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん
	ごはん	○		あぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく、パセリ
	さばのしおこうじやき		さば	こめ	
21月	おひたし		かつおぶし	さとう	
	めかたまじる	○	とりにく、たまご、めかぶわかめ	さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな
	キャロットライスのいかクリームソース		とりにく、いか、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なまししいたけ、ねぎ
22火	バランスサラダ		ほしひじき、あぶらあげ、いんげんまめ	こめ、むぎ、あぶら、こめこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ
	くだもの	○		つきこんにやく、さとう、あぶら	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン
	かしわパン				みかん
23水	チーズコロッケ		ぶたにく、ダイスチーズ	ミルクパン	
	ポイルキャベツ	○		あぶら、じゃがいも、ポテトパウダー、こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ	にんじん、たまねぎ
	ひよこまめのトマトスープ		ぶたにく、ひよこまめ		キャベツ
24木	ごはん			シェルマカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマトかん、パセリ
	さかなのみそマヨやき	○	なまざけ、しろみそ、ぎゅうにゅう	こめ	
	やさいのごまあえ			マヨネーズ、こめこ	にんじん、パセリ
25金	さわにわん		ぶたにく、あぶらあげ	さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
	あぶたまどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	でんぶん	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな
29火	くだもの			ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
	カツカレー	○	とりにく、とりにく、とりにく		りんご
	かいそうサラダ			こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あげあぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん
30水	グラタントースト		かいそうミックス	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン
	ツナポテトサラダ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、シュレッドチーズ	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ
	くだもの		ツナかん	はいがしよくパン、あぶら、こむぎこ	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ
31木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	みかん
	ずきやきふうのもの		ぶたにく、あつあげ	こめ、むぎ、しろいりごま	
	やさいとちくわのごまざあえ		やきちくわ	あぶら、しらたき、くるまふ、さとう	だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ
31木	マーボーどうふやきそば	○	ぶたにく、だいず、とうふ、あかみそ、しろみそ	さとう、しろすりごま	もやし、にんじん、きゅうり
	ナムル			むしちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンツアイ
	ぶどうゼリー		こなかんてん	ごまあぶら、さとう、しろいりごま	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり
				さとう	ぶどうジュース