



# 10月給食献立表



令和 6年 9月 30日  
大田区立馬込第三小学校

今月の目標：食器や食缶をていねいに使おう

日	献立名	牛乳	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	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯			米			
	のりの佃煮	〇	焼きのり	砂糖		醤油、みりん、酢 かつおだし	594kcal 24.5g
	おでん		厚削り節(だし)、結び昆布、つみれ 揚げポール、焼き竹輪、厚揚げ	砂糖、こんにゃく、ちくわぶ	人参、大根	みりん、酒、醤油 うすくち醤油、塩	16.8g 2.5g
	揚げ大豆のサラダ		大豆	揚げ油、でん粉、油、砂糖	もやし、きゅうり、人参	酢、醤油、塩、こしょう	
2 水	スパゲティ みそミートソース	〇	豚肉	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ マッシュルーム	赤ワイン、塩、こしょう カレー粉、ナツメグ クローブ、トマトピューレ 赤みそ	643kcal 26.8g 21.0g 2.4g
	ビーンズサラダ		ひよこ豆、大豆	油、砂糖	枝豆、人参、ホールコーン(缶) キャベツ、玉ねぎ	酢、うすくち醤油 塩、こしょう	
	りんごの コンポートヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご、干しぶどう	赤ワイン	
3 木	ツナチャーハン		オイルツナ(缶)	米、麦、ごま油、油	人参、干し椎茸、ねぎ	酒、塩、こしょう、醤油	591kcal 20.2g 16.3g 2.3g
	ワンタンスープ	〇	豚肉	ワンタンの皮、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ もやし、ねぎ、にら	鶏がら、塩、こしょう、醤油	
	くだもの(梨)				梨		
4 金	玄米ご飯			米、玄米			607kcal 20.9g 23.5g 2.1g
	大根と豚肉のべっこう煮	〇	削り節(だし)、豚肉	砂糖、こんにゃく、じゃが芋	たけのこ(水煮)、干し椎茸 大根、人参	酒、塩、みりん、醤油	
	千草和え		油揚げ、鶏卵	つきこんにゃく、砂糖、油、ごま	人参、小松菜	醤油、酢、塩	
7 月	ご飯			米			
	鯖の塩焼き	〇	鯖			酒、塩	630kcal 27.6g 18.7g 2.4g
	ごまあえ			砂糖、ごま	人参、もやし、キャベツ	醤油、みりん	
	だまこ汁		鶏肉	米、もち米、油、しらたき	生姜、人参、大根、まいたけ ねぎ、せり	鶏がら、酒、塩 うすくち醤油、醤油	
8 火	米粉のカレーライス	〇	鶏肉	米、麦、油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、にんにく、生姜 セロリー、人参	酒、鶏がら、カレー粉、塩 ベイリーフ、クミン カルダモン、トマトケチャップ 中濃ソース、ウスターソース 醤油、だし汁	632kcal 19.0g 16.4g 2.5g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参、もやし	醤油、酢	
	スイートポテト		調理用牛乳、生クリーム、鶏卵	さつま芋、バター、砂糖			
9 水	柏パン			ミルクパン			658kcal 23.9g 23.0g 2.4g
	かぼちゃのコロッケ	〇	豚肉	揚げ油、油、ポテトパウダー でん粉、小麦粉、乾燥パン粉	玉ねぎ、かぼちゃ	塩、こしょう、中濃ソース	
	ABCミネストローネスープ		豚肉	油、じゃが芋、ABCマカロニ、砂糖	生姜、にんにく、セロリー 人参、玉ねぎ、えのきたけ	鶏がら、酒、塩、こしょう トマトピューレ、ナツメグ	
10 木	親子丼		削り節(だし)、鶏肉、鶏卵、焼きのり	米、麦、砂糖、でん粉	玉ねぎ、糸みつば	酒、みりん、塩、醤油	636kcal 29.1g 21.1g 2.2g
	ゆかり和え	〇			もやし、人参、きゅうり、ゆかり粉	塩	
	豆腐とわかめのすまし汁		削り節(だし)、豆腐、乾燥わかめ		人参、ねぎ、小松菜	塩、醤油	
11 金	豚肉のしぐれご飯		豚肉、高野豆腐、焼きのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、生姜、さやいんげん	酒、醤油、赤みそ	594kcal 27.5g 23.0g 2.1g
	ぎせい豆腐	〇	鶏肉、豆腐、鶏卵	油、砂糖、でん粉	人参、干し椎茸、生姜	塩、醤油、かつおだし みりん	
	沢煮椀		削り節(だし)、油揚げ		人参、大根、えのきたけ、ねぎ	うすくち醤油、塩	
15 火	吹き寄せご飯		鶏肉、油揚げ	米、もち米、砂糖、さつま芋	人参、しめじ	かつおだし、醤油、酒	571kcal 20.1g 15.1g 1.9g
	のっぺい汁	〇	削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	こんにゃく、里芋、でん粉	大根、ねぎ、小松菜	酒、塩、醤油	
	きな粉白玉団子		豆腐、きな粉	白玉粉、砂糖			
16 水	ご飯			米			
	魚の照り焼き	〇	ホキ	砂糖		醤油、みりん	558kcal 28.2g 16.4g 1.7g
	ごまあえ			砂糖、ごま	人参、もやし、小松菜	かつおだし、醤油、みりん	
	豆豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、大豆	油	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、ねぎ	酒、赤みそ、白みそ	
17 木	ツナトースト		オイルツナ(缶)、チーズ	食パン、油	玉ねぎ、レモン汁	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	620kcal 26.2g 26.2g 2.2g
	ポトフ	〇	鶏肉	じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	鶏がら、ベイリーフ 白ワイン、塩、こしょう	
	くだもの(みかん)				みかん		
18 金	豚キムチ丼		豚肉、厚揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にら、はくさいキムチ漬	酒、醤油	592kcal 23.3g 19.3g 2.0g
	ねぎ塩わかめスープ	〇	鶏肉、乾燥わかめ	ごま	生姜、人参、ねぎ	鶏がら、塩、こしょう	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		

22 火	コーンピラフ	○	ベーコン	米, 麦, 油	玉ねぎ, 赤ピーマン ホールコーン(缶)	塩, こしょう, 白ワイン	586kcal 24.3g 18.8g 2.7g
	さきみの唐揚げ レモンソース	○	鶏肉	揚げ油, でん粉, 砂糖	レモン汁	酒, 塩, 酢, 醤油	
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン, ひよこ豆	砂糖	生姜, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう 白ワイン, カレー粉	
23 水	麻婆焼きそば	○	豚肉, 甘みそ, 豆腐	蒸し中華麺, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, にら	塩, こしょう, 鶏がら, 醤油 トウバンジャン, 酒, 白みそ 赤みそ, コチュジャン	609kcal 25.2g 20.1g 2.5g
	野菜の中華和え			ごま油, 油	きゅうり, 人参, 大根, 生姜	塩, 醤油, 酢	
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶), みかん(缶) パイナップル(缶)		
24 木	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦, バター, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	パプリカ(粉), 酒, 塩 トマトケチャップ トマトペースト, こしょう	624kcal 23.9g 25.1g 2.8g
	洋風卵焼き	○	ポークハム, 鶏卵	油, マヨネーズ	玉ねぎ, 人参	塩, こしょう	
	豆乳クリームスープ		ベーコン, 調製豆乳	油, じゃが芋	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, しめじ	鶏がら, 塩, ベイリーフ こしょう	
	くだもの(りんご)				りんご		
25 金	ミルクパン			ミルクパン			560kcal 26.7g 20.5g 2.1g
	魚のチーズ風味フライ	○	メルルーサ, 粉チーズ	揚げ油, 小麦粉, 乾燥パン粉		こしょう, 中濃ソース 塩, ウスターソース	
	マカロニスープ		ベーコン, 豚肉	油, じゃが芋, シェルマカロニ	生姜, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油	
28 月	ゆかりご飯			米, 麦	ゆかり		579kcal 23.8g 20.6g 2.1g
	肉豆腐	○	削り節(だし), 豚肉, 豆腐	油, つきこんにゃく, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, 白菜	酒, 醤油, 塩	
	わかめの香味醤油あえ		乾燥わかめ	ごま油, ごま	キャベツ, きゅうり, にんにく, ねぎ	醤油	
29 火	フレンチトースト	○	豆乳, 調理用牛乳, 鶏卵	食パン, 砂糖, バター		バニラエッセンス	644kcal 24.5g 24.7g 2.4g
	ハヤシチュー	○	豚肉, ひよこ豆	油, じゃが芋, 小麦粉	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参 しめじ, トマトジュース	鶏がら, 赤ワイン, こしょう ベイリーフ, パプリカ(粉) トマトケチャップ, 塩 中濃ソース, 醤油	
	くだもの(みかん)				みかん		
30 水	ご飯			米			605kcal 28.6g 20.1g 2.5g
	魚のもみじ焼き	○	鮭		人参	塩, こしょう, 白ワイン ノンエッグマヨネーズ (卵不使用), 白みそ	
	筑前煮		鶏肉	油, こんにゃく, 里芋, 砂糖	人参, ごぼう, たけのこ(水煮) れんこん, 大根, 干し椎茸 さやえんどう	酒, かつおだし, 塩, 醤油	
	五色汁		削り節(だし), 豆腐		人参, 大根, えのきたけ 生姜, ねぎ, 小松菜	塩, うすくち醤油	
31 木	メキシカンライス	○	豚肉, ウィンナー	米, 麦, バター, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム ホールコーン(缶), ピーマン	パプリカ(粉), カレー粉 塩, こしょう, 酒 トマトケチャップ トマトピューレ	637kcal 17.6g 20.0g 2.5g
	野菜スープ		豚肉		生姜, 人参, キャベツ, 小松菜	鶏がら, 酒, 塩, こしょう	
	米粉のパンキンケーキ		調製豆乳	砂糖, 米粉, コーンスターチ, 油	かぼちゃ	バニラエッセンス ベーキングパウダー	

## 図書館と給食のコラボレーション



10月は読書月間です。読書月間にちなんで、馬込第三小学校の図書館の本と給食の献立がコラボします。図書館にある本の中に登場するメニューを給食に出すので、ぜひ図書館に読みにいってみましょう。

詳しい内容は当日のお便りでお知らせします。「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでくださいね。

## スポーツには食事がカギ!



10月には運動会がありますね。頑張った成果を発揮するためには、日頃の練習だけでなく、いろいろな食品を食べて栄養をしっかりとることで、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

### 試合・競技当日の食事は?

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は、消化に時間がかかって負担が大きいです。炭水化物を多く含む主食(ご飯・パン・麺類など)を中心に、消化の良いものを食べるのがおすすめです。



**運動の前後に水分をしっかりととりましょう**

