



10月の予定こんだて表



©大田区

日	主食	牛乳	おかず	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	備考
1 木	ハヤシライス	○	春雨のレモン酢あえ 果物（みかん）	牛乳、豚肉、レンズまめ	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、グリーンピース（冷凍）、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、みかん	650 kcal 21.0 g	
2 金	チャーハン	○	ポテサラ春巻き にらたまスープ	牛乳、豚肉、むきえび、チーズ、鶏卵	米、麦、油、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、春巻きの皮、でんぷん	にんじん、ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース（冷凍）、ホールコーン、たまねぎ、もやし、にら	633 kcal 23.5 g	2日 12年生 生活科見学
5 月	麦ごはん	○	ほきの麦みそ焼き 糸寒天のごま酢あえ じゃがいもと生揚げのみそ汁	牛乳、ほき、糸寒天、削り節、厚揚げ、カットわかめ	米、麦、砂糖、白すりごま、ごま油、白いりごま、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	590 kcal 26.8 g	
6 火	シーフードピラフ 【おはなし給食】 ぐりとぐらとすみれちゃん	○	豆入りマカロニスープ かぼちゃドーナツ	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、ベーコン、ひよこまめ、豆乳、おから	米、麦、バター、油、じゃがいも、シェルマカロニ、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、パセリ、セロリ、小松菜、かぼちゃ	665 kcal 22.3 g	
7 水	あげパン（砂糖）	○	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、レンズまめ、ちりめんじゃこ	コッペパン（無塩）、油、砂糖、じゃがいも、白いりごま、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）、パセリ、キャベツ、小松菜、きゅうり	576 kcal 24.9 g	
8 木	里芋ごはん	○	焼きししゃも しめじ入りおひたし 田舎汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、削り節、豆腐	米、麦、さといも、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しめじ、白菜、もやし、小松菜、にんじん、大根、ねぎ	594 kcal 26.2 g	
9 金	カレーうどん	○	ちくわとさつまいもの天ぷら もやしときゅうりの酢の物	牛乳、厚削り節、豚肉、かまぼこ、焼き竹輪、鶏卵、青のり、くさわかめ	冷凍うどん、でんぷん、小麦粉、油、さつまいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり	573 kcal 22.5 g	9日 3・4年生 遠足
13 火	エビクリームライス	○	じゃがいもとベーコンのスープ 果物（りんご）	牛乳、むきえび、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ベーコン	米、麦、油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（ゆで）、しめじ、ホールコーン、ピーマン、白菜、小松菜、りんご	595 kcal 21.4 g	
14 水	黒砂糖パン	○	さつまいもシチュー コーンとわかめのサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、カットわかめ	黒砂糖パン、さつまいも、バター、小麦粉、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	594 kcal 20.2 g	
15 木	ピピンパ	○	トック入り卵スープ 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、高野豆腐、削り節、鶏卵	米、麦、油、砂糖、トック、でんぷん	しょうが、にんにく、しょうが、小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、巨峰	590 kcal 22.6 g	
16 金	麦ごはん 【おはなし給食】 こだめきコロッケ	○	まっちゃんのコロッケ 野菜の甘じょうゆあえ キャベツのみそ汁	牛乳、豚肉、大豆、削り節、豆腐	米、麦、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、えのきたけ、しめじ、ねぎ	629 kcal 21.6 g	
19 月	麦ごはん	○	ぶくさ卵 からしあえ さつま汁	牛乳、鶏肉、干ひじき、鶏卵、削り節	米、麦、油、砂糖、こんにゃく、さつまいも	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	574 kcal 24.5 g	
20 火	カレーライス 学芸会前 かつやく献立「か」	○	カラフルサラダ ピーチゼリー 【おはなし給食】給食室のいちにち	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、粉寒天	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト（缶）、りんご、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、ホールコーン、白桃（缶）、ネクター	666 kcal 19.0 g	
21 水	ツナトースト 学芸会前 かつやく献立「つ」	○	ポルシチ 小松菜サラダ	牛乳、ツナ（オイル）、ピザ用チーズ、豚肉、レンズまめ、生クリーム	食パン（無塩）、油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、レモン、にんじん、エリンギ、マトリョーシュ、キャベツ、小松菜、きゅうり	631 kcal 26.8 g	
22 木	焼肉丼 学芸会前 かつやく献立「や」	○	チンゲン菜と卵のスープ 果物（りんご）	牛乳、豚肉、鶏卵	米、麦、油、砂糖、白いりごま、でんぷん、はるさめ、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、だけのこ（水煮）、さくらげ、チンゲンサイ、りんご	599 kcal 22.0 g	
23 金	クリームスパゲティ 学芸会前 かつやく献立「く」	○	なんでも千切りサラダ 果物（巨峰）	牛乳、鶏肉、むきえび、調理用牛乳、生クリーム、干ひじき	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（レトルト）、小松菜、大根、キャベツ、きゅうり、レモン、巨峰	605 kcal 24.6 g	
26 月	24日（土）学芸会の振替休業日							
27 火	麦ごはん	○	のりあげくん ごまあえ きのこ汁	牛乳、レンズまめ、鶏肉、鶏卵、焼きのり、削り節、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、麦、じゃがいも、生パン粉、油、砂糖、白ねりごま、白すりごま	れんこん、にんじん、もやし、キャベツ、小松菜、干ししいたけ、大根、しめじ、まいたけ、ねぎ	617 kcal 25.5 g	
28 水	麦ごはん	○	さわらのごま醤油焼き 高野豆腐と野菜の煮物 いそあえ	牛乳、さわら、豚肉、削り節、高野豆腐、刻みのり	米、麦、ごま油、白ねりごま、白いりごま、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、小松菜、もやし、ホールコーン	591 kcal 28.0 g	
29 木	さんまごはん	○	みみ汁 五目豆	牛乳、さんま、削り節、油揚げ、鶏肉、刻み昆布、大豆	米、麦、小麦粉、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	しょうが、さやいんげん、にんじん、大根、ねぎ、えのきたけ、小松菜、ごぼう	668 kcal 25.7 g	29日 5年生 社会科見学
30 金	麻婆豆腐丼	○	中華風コンスープ 果物（みかん）	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ（水煮）、干ししいたけ、ねぎ、にら、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン（缶）、ねぎ、小松菜、みかん	630 kcal 26.4 g	

*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。

*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。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

6日（火）・16日（金）・20日（火）おはなし給食・・・3冊の本に登場するメニューを給食室で作ります。お楽しみに！

20日（火）～23日（金）『かつやく』献立・・・・・・南六小の合い言葉、『か』『つ』『や』『く』のつく料理を作ります。