

令和5年度 10月献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子

栄養士 長嶋紀久子

目標 食事と健康のかかわりを知ろう

| 日   | 献立名                            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                              | その他   | 栄養価           |            |
|-----|--------------------------------|----|--------------------------------|--|---|---|---------------|------------|
|     |                                |    |                                |  |   |   | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g |
| 2月  | チャーハン                          |    | 鳥がら, 豚肉, たまご                   | 米, 麦, 油                                      | しょうが, にんじん, ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ                   | 水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう   | 606           | 23.2       |
|     | ビーンズポテト                        | ○  | 大豆                             | じゃがいも, でん粉, 油                                |   | 塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー  |               |            |
|     | ワントンスープ                        |    | 鳥がら, 豚挽肉, 押し豆腐                 | ごま油  | しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, にら                     | 水, ワンタンの皮, しょうゆ, 塩, こしょう  |               |            |
| 3火  | こぎつねごはん                        |    | 削り節(だし), 油揚げ                   | 米, 麦, 砂糖                                     |   | 水, うすくちしょうゆ, 塩, 水, みりん  | 577           | 26.7       |
|     | 魚(ほき)のみそマヨ焼き                   | ○  | ほき                             | 油, マヨネーズ                                     | たまねぎ, えのきたけ, パセリ                              | 塩, 酒, 白みそ, しょうゆ   |               |            |
|     | ごまあえ                           |    | 削り節(だし)                        | 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりごま                      | にんじん, もやし, はくさい, 小松菜                          | 水, しょうゆ, みりん  |               |            |
|     | 沢煮椀                            |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 豆腐        | 油  | ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ(缶), ねぎ, 切三つ葉            | 水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩   |               |            |
| 4水  | おはなし給食「カラスのパンやさん」<br>焼きカレーパン   |    | 豚挽肉                            | 柏パン, 油, でん粉, 小麦粉, ソフトパン粉                     | たまねぎ, にんじん                                    | ナツメグ, 塩, こしょう, カレー粉, パセリ(乾), トマトケチャップ, 中濃ソース, 水                                     | 596           | 18.7       |
|     | ミネストローネスープ                     | ○  | ベーコン, 鳥がら                      | 油, じゃがいも                                     | にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト(缶), パセリ  | 水, トマトピューレ, 白ワイン, 塩, こしょう   |               |            |
|     | 海藻サラダ                          |    | 海藻サラダ                          | 砂糖, ごま油                                      | にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)                   | 酢, しょうゆ, 粉辛子  |               |            |
| 5木  | ごはん                            |    |                                | 米, 麦   |   | 水   | 579           | 23.4       |
|     | 小松菜のふりかけ                       | ○  | ちりめんじゃこ, かつお節(花かつお)            | ごま油, 砂糖, 白いりごま                               | 小松菜   | しょうゆ, みりん, 酒  |               |            |
|     | 鶏肉と野菜の煮物                       |    | 鶏肉, 削り節(だし), さつま揚げ             | 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖                          | にんじん, たまねぎ, ごぼう, さやいんげん                       | 酒, 水, しょうゆ, みりん   |               |            |
|     | みそ汁                            |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ           |  | しめじ, にんじん, だいこん, 万能ねぎ                         | 水, 白みそ, 赤みそ   |               |            |
| 6金  | 肉野菜うどん                         |    | 削り節(だし), 豚肉, 昆布(だし), 油揚げ       | 冷凍うどん, 油, ごま油                                | にんじん, だいこん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜              | 水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ, みりん  | 586           | 23.0       |
|     | いかべったん                         | ○  | 大豆, いか, 短冊, かつお節(糸削り)          | 小麦粉, 油                                       | にんじん, ホールコーン(缶), ねぎ, キャベツ                     | 水, 中濃ソース  |               |            |
|     | くだもの(ぶどう)                      |    |                                |  | 巨峰  |   |               |            |
| 10火 | 豚肉のしぐれごはん                      |    | 豚肉, きざみのり                      | 米, 麦, 油, 砂糖                                  | ごぼう, しょうが, さやいんげん                             | 水, 酒, しょうゆ, 塩, 赤みそ  | 592           | 26.7       |
|     | 千草玉子焼き                         | ○  | 鶏肉(挽肉), たまご                    | 油, 砂糖  | にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜                        | 酒, 塩, しょうゆ  |               |            |
|     | さつま汁                           |    | 豚肉, 削り節(だし), 昆布(だし)            | 油, さつまいも                                     | たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 切りみつば                  | 酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ   |               |            |
| 11水 | おはなし給食「もりのピザやさん」<br>ナンツナピザ     |    | ツナ缶, ピザ用チーズ                    | ナン, 油  | たまねぎ, レモン                                     | トマトケチャップ  | 599           | 27.6       |
|     | ポトフ                            | ○  | ベーコン, 豚肉, 鳥がら                  | 油, じゃがいも                                     | セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ             | 白ワイン, 水, 塩, こしょう  |               |            |
|     | くだもの(りんご)                      |    |                                |  | りんご   |   |               |            |
| 12木 | じゃこわかめごはん                      |    | ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ               | 米, 麦   |   | 水   | 582           | 25.1       |
|     | 鶏肉の照り焼き                        | ○  | 鶏肉                             | 砂糖, でん粉                                      |   | 塩, しょうゆ, 酒, 水, みりん  |               |            |
|     | おかか和え                          |    | 削り節(だし), かつお節                  | ごま油  | にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり                         | 水, しょうゆ, みりん  |               |            |
|     | 田舎汁                            |    | 豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐        | 油, じゃがいも                                     | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, 小松菜                      | 酒, 水, 白みそ, 赤みそ  |               |            |
| 13金 | 麻婆豆腐丼                          |    | 豚挽肉, 鳥がら, 豆腐                   | 米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油                        | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ, にら   | 酒, 水, しょうゆ, 八丁味噌, 赤みそ, コチジャン, トウバンジャン   | 582           | 23.9       |
|     | わかめスープ                         | ○  | 鳥がら, 鶏肉, カットわかめ                | 油, 白いりごま                                     | しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, もやし                    | 水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ   |               |            |
|     | オレンジゼリー                        |    | 粉寒天                            | 砂糖   | オレンジジュース                                      |   |               |            |
| 17火 | 秋の香りごはん                        |    | 削り節(だし), 鶏肉, 油揚げ               | 米, 麦, 砂糖, さつまいも, 油                           | にんじん, 干しいたけ, しめじ, むき枝豆                        | 酒, うすくちしょうゆ, 水, みりん, しょうゆ, 塩  | 558           | 20.1       |
|     | ちくわの二色揚げ(カレー・青のり)              | ○  | 焼き竹輪, 青のり                      | 油, 小麦粉                                       |   | 水, カレー粉   |               |            |
|     | 磯和え                            |    | 削り節(だし), もみのり                  |  | にんじん, もやし, はくさい, きゅうり                         | 水, しょうゆ   |               |            |
|     | かきたま汁                          |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, たまご, でんぷん |  | にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 糸みつば                       | 酒, 水, うすくちしょうゆ, 塩   |               |            |
| 18水 | 釜焼きビビンバ                        |    | 豚挽肉, たまご, 鳥がら                  | 米, 麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 油                      | にんにく, しょうが, にんじん, もやし, 小松菜, ねぎ                | 水, 酒, しょうゆ, 塩, トウバンジャン, コチジャン, みりん, 赤みそ, 水  | 582           | 21.5       |
|     | マロニースープ                        | ○  | 鳥がら, 鶏肉                        | 油, マロニー                                      | しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ                    | 水, 塩, こしょう  |               |            |
|     | フルーツポンチ                        |    |                                |  | パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース             |   |               |            |
| 19木 | カレードリア                         |    | 鶏肉, 鳥がら, 牛乳, ピザ用チーズ            | 米, 麦, 油, サラダ油, バター, 小麦粉                      | たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, しょうが, パセリ             | ターメリック, 酒, こしょう, カレー粉, 水, 塩   | 650           | 26.4       |
|     | ひよこ豆のトマトスープ                    | ○  | ベーコン, 鳥がら, ひよこまめ               | 油, じゃがいも                                     | セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト(缶), キャベツ, パセリ  | 水, トマトピューレ, 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ   |               |            |
|     | じゃこサラダ                         |    | ちりめんじゃこ                        | 白いりごま, 油, 砂糖                                 | にんじん, キャベツ, きゅうり                              | しょうゆ, 酢, 塩  |               |            |
| 20金 | おはなし給食「11びきのねことあほうどり」<br>柏パン   |    |                                | 柏パン  |   |   | 601           | 22.8       |
|     | 白いんげん豆のコロッケ                    | ○  | 豚挽肉, 白インゲン豆, 牛乳                | 油, じゃがいも, バター, マッシュポテト(パウダー), 小麦粉, 生パン粉, ソフト | にんじん, たまねぎ                                    | 塩, こしょう, 中濃ソース  |               |            |
|     | ポイルキャベツ                        |    |                                |  | キャベツ  |   |               |            |
|     | ジュリエンスープ                       |    | ベーコン, 鳥がら                      | 油  | セロリー, にんじん, しめじ, たまねぎ, しょうが, はくさい, パセリ        | 水, 塩, こしょう, しょうゆ  |               |            |
| 23月 | 焼きそば                           |    | 豚肉, いか, 青のり                    | 油, 蒸し中華麺                                     | にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし                         | 酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース  | 565           | 26.0       |
|     | 中華風たまごスープ                      | ○  | 鳥がら, 鶏肉, 豆腐                    | 油, でん粉, ごま油                                  | しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜                    | 水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ   |               |            |
|     | 豆入りスイートポテト                     |    | 白インゲン豆, 豆乳, 豆乳クリーム             | さつまいも, 豆乳バター, 砂糖                             |   |   |               |            |
| 24火 | おはなし給食「めくろのさんま」<br>さんまの蒲焼さき    |    | さんま                            | 米, 麦, でん粉, 油, 砂糖                             | しょうが  | 酒, しょうゆ, 水, みりん   | 624           | 22.9       |
|     | 野菜のピリ辛あえ                       | ○  |                                | 砂糖, ごま油, 白いりごま                               | にんじん, だいこん, きゅうり                              | みりん, しょうゆ, 七味唐辛子  |               |            |
|     | みそ汁                            |    | 昆布(だし), 削り節(だし), カットわかめ        | じゃがいも  | たまねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ                             | 水, 赤みそ, 白みそ   |               |            |
| 25水 | 二色トースト(ガリック・337)               |    |                                | ソフトフランスパン, ソフトマーガリン                          | にんにく  | パセリ(乾)  | 553           | 20.6       |
|     | ヌードルスープ                        | ○  | 鳥がら, ベーコン, 豚肉                  | 油, じゃがいも, 生パスタ                               | しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, パセリ                   | 水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう   |               |            |
|     | フレンチサラダ                        |    |                                | 油, 砂糖  | にんじん, キャベツ, きゅうり, バイン缶詰                       | 酢, 塩, 粉辛子   |               |            |
| 26木 | カレーライス                         |    | 豚肉, 鳥がら, レンズまめ(乾), 粉チーズ        | 米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉                     | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, りんご, パセリ              | 酒, 水, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース, トマトケチャップ, しょうゆ | 656           | 22.0       |
|     | 福神漬                            | ○  |                                |  | 福神漬   |   |               |            |
|     | ツナサラダ                          |    | ツナ缶                            | 白いりごま, 油, 砂糖                                 | にんじん, キャベツ, きゅうり                              | しょうゆ, 酢   |               |            |
| 27金 | 十三夜給食<br>いもくりごはん               |    | 鶏肉                             | 米, もち米, 油, 砂糖, むき粟, さつまいも, 白いりごま             | にんじん, むき枝豆                                    | 水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん  | 634           | 27.7       |
|     | 魚(生さけ)のさざれ焼き                   | ○  | 生さけ                            | マヨネーズ, ソフトパン粉                                |   | 塩, こしょう, 酒, パセリ(乾)  |               |            |
|     | お月見汁                           |    | 削り節(だし), 豆腐, カットわかめ            | あられ麩, ちらしかまぼこ                                | えのきたけ, 糸みつば                                   | 水, うすくちしょうゆ, 塩  |               |            |
|     | 白玉入りぶどうゼリー                     |    | 粉寒天                            | 砂糖, 小粒白玉(冷凍)                                 | ぶどうジュース                                       | 水, プリンカップ(60cc)   |               |            |
| 30月 | 日本の郷土食(神奈川県)<br>じゃこごはん         |    | ちりめんじゃこ                        | 米, 麦   |   | 水   | 592           | 25.7       |
|     | 手作りシューマイ                       | ○  | 豚挽肉, たまご                       | 砂糖, ごま油, でん粉, しゅうまいの皮                        | 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, しょうが                         | しょうゆ, 食塩  |               |            |
|     | 甘酢あえ                           |    |                                | 白いりごま, 砂糖, ごま油                               | キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン汁                        | 酢, うすくちしょうゆ   |               |            |
|     | みぞけんちん汁                        |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ       | 油, こんにゃく, さといも                               | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ                           | 水, 塩, 白みそ, 赤みそ  |               |            |
| 31火 | おはなし給食「はらべこあおむし」<br>スパゲティナポリタン |    | 豚挽肉, ウインナー, 粉チーズ               | スパゲッティ, 油                                    | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, ホールトマト(缶) | 酒, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース  | 621           | 22.4       |
|     | もやしのカレー風味                      | ○  |                                | 油, 砂糖  | にんじん, もやし, きゅうり                               | カレー粉, 酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子   |               |            |
|     | かぼちゃのチョコチップケーキ                 |    | たまご, 豆乳                        | 小麦粉, 豆乳バター, 砂糖, チョコチップ                       | かぼちゃ  | ベーキングパウダー   |               |            |