

令和4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 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	栄養価	
							Kcal	たんぱく質 g
4 火	ごはん			米, 麦		水	604	22.6
	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, 厚削り節(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		厚削り節(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		
5 水	焼きカレーパン		豚肉)	粕パン, 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	619	22.2
	トマトマカロニスープ	○	ベーコン, 鳥がら	油, じゃがいも, 砂糖, ABCマカロニ	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, しょうゆ, 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		
6 木	キムチチャーハン		鳥がら, 豚肉, たまご	米, 麦, 油	しょうが, にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	617	24.4
	大豆と小魚のかわり揚げ	○	大豆, ちりめんじゃこ	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん		
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚挽肉	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, いら	水, ワンタンの皮, しょうゆ, 塩, こしょう		
7 金	十三夜行事食 いもくりごはん		鶏肉	米, もち米, 油, 砂糖, むぎ粟, さつまいも, 白いりごま	にんじん, むぎ枝豆	水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	567	26.2
	魚(生さけ)の塩こうじ焼き	○	生さけ			塩こうじ		
	すまし汁		削り節(だし), 豆腐, かまぼこ, カットわかめ	あられ麩	えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩		
	お月見ゼリー (かぼちゃミルクゼリー)		粉寒天, 飲用牛乳, 生クリーム	砂糖	かぼちゃ	水		
11 火	肉野菜うどん		厚削り節(だし), 豚肉, 昆布, 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	水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ, みりん	800	28.0
	いかべったん	○	大豆, いか, かつお節	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(みかん)				みかん			
12 水	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 白いりごま, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし, レモン汁, ビーマン, 黄ピーマン	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	605	21.5
	豆腐のスープ	○	鳥がら, 鶏肉, 豆腐	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	スイートポテト		飲用牛乳, 生クリーム	さつまいも, バター, 砂糖				
13 木	こぎつねごはん		削り節(だし), 油揚げ	米, 麦, 砂糖		水, 食塩, 水, みりん	603	28.3
	魚(さば)のカレー焼き	○	さば			酒, みりん, しょうゆ, カレー粉		
	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		
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩		
14 金	おはなし給食《こまったさんのオムレツ》より						645	26.7
	パエリア	○	鶏肉, むきえび, いか	米, 麦, バター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ビーマン, 赤ピーマン	水, カレー粉, ターメリック, 塩, 白ワイン, こしょう		
	トルティージャ(スペイン風オムレツ)		ベーコン, たまご	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ		
コーンスープ		鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳	油, 砂糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, クリームコーン(缶), パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう			
17 月	おはなし給食《サラダでげんき》より						604	23.8
	スパゲティミートソース		豚挽肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, エリンギ, しめじ, えのきたけ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クロブ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース		
	げんきサラダ	○	ロースハム, 塩昆布, かつお節	白いりごま, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ		
くだもの(きよほう)				きよほう				
18 火	カレーライス		豚肉, 鳥がら, レンズまめ, 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	677	19.6
	福神漬	○			福神漬			
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, バインアップル(缶)	酢, 塩, 粉辛子		
19 水	そぼろごはん		鶏挽肉, たまご, きざみのり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩, しょうゆ	619	28.1
	鶏肉のねぎ七味焼き	○	鶏肉	油, ごま油	ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酒, 塩, 七味唐辛子		
	田舎汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ	油, こんにゃく	にんじん, だいこん, えのきたけ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
20 木	粕パン			粕パン			783	25.3
	コロッケ	○	豚挽肉, 大豆	油, じゃがいも, ポテトパウダー, 小麦粉, ソフトパン粉	にんじん, たまねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース		
	ボイルキャベツ				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		
21 金	日本の郷土料理(青森)						551	24.5
	じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦		水		
	魚(たら)の南部焼き	○	たら	ごま油, 白いりごま, 黒いりごま		酒, みりん, しょうゆ		
	せんべい汁		鶏肉, 厚削り節(だし), かまぼこ	油, かやきせんべい	にんじん, えのきたけ, しめじ, はくさい, ねぎ, 万能ねぎ	酒, 水, しょうゆ, 塩		
りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		水		
24 月	ごはん			米, 麦		水	576	22.5
	のりとひじきの佃煮	○	もみのり, 厚削り節(だし), 干ひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん		
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉, 厚削り節(だし), さつま揚げ	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん	酒, 水, 塩, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		削り節(だし), 豆腐, 油揚げ, カットわかめ		たまねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
25 火	二色トースト(コンチズ・コア)		ピザ用チーズ	ソフトフランスパン, マヨネーズ, バター, グラニュー糖, 砂糖	ホールコーン(缶)	パセリ(乾), ピュアココア	663	23.6
	ポトフ	○	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		
	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		
26 水	おはなし給食《じごくのラーメン》より						762	33.4
	血の池(トマト風味)ラーメン	○	豚肉, 鳥がら, 昆布(だし)	冷凍ラーメン, ごま油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, チンゲンサイ, ホールトマト(缶)	酒, 水, トマトケチャップ, しょうゆ, 塩, こしょう		
	鶏肉のからあげ		鶏肉	でん粉, 油		塩, こしょう, 酒, ガーリックパウダー		
フルーツポンチ					バインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶詰), りんごジュース			
27 木	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	593	27.5
	魚(ほき)のパン粉焼き	○	ほき, 飲用牛乳	マヨネーズ, ソフトパン粉	パセリ	塩, こしょう, 白ワイン, バジル(乾)		
	こんぶ和え		厚削り節(だし), 塩昆布	ごま油	にんじん, もやし, はくさい, きゅうり	水, しょうゆ, みりん		
	沢煮焼		鶏肉, 厚削り節(だし), 豆腐	油	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 糸みつば	酒, 水, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 塩		
28 金	釜焼きピビンバ		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	576	22.1
	わかめスープ	○	鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	くだもの(りんご)				りんご			
31 月	おはなし給食《くりとくろとすみれちゃん》より						635	27.2
	クロムッシュサンド	○	ポークハム, ピザ用チーズ	ソフトフランスパン, バター	パセリ			
	パンフキンシチュー		鶏肉, 鳥がら, 白インゲン豆, 調理用牛乳, 生クリーム	油, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, かぼちゃ, しめじ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう		
じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩			