

令和6年10月分献立表

大田区立中教中小学校
校長 石川 貴美子
栄養士 大貫 優子

目標 食事と健康の関わりを知ろう

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--------------------------------------|----|-------------------|----------------------------------|--|-------------------------------|
| 1 火 | チーズドック | | ウィンナー、チーズ | コッペパン、砂糖 | | 633 kcal |
| | いんげん豆の田舎風スープ | ○ | 鶏肉、いんげん豆 | 油、じゃがいも | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜 | 24.7 g |
| | おさつポテトサラダ | | | さつまいも、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング、砂糖 | にんじん、きゅうり、コーン(冷) | 29.4 g 3.2 g |
| 2 水 | ねぎ塩豚丼 | | 豚肉 | 米、麦、ごま油、白いりごま、でん粉 | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモン汁 | 526 kcal |
| | わかめスープ | ○ | 豆腐、わかめ | | しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ | 20.7 g |
| | ナムル | | | こんにゃく、砂糖、白いりごま、ごま油 | りょくとうもやし、にんじん、小松菜 | 18.7 g 2.3 g |
| 3 木 | 胚芽ごはん | | | 米、胚芽米 | | 521 kcal |
| | 手作りひじきふりかけ | ○ | 干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節 | ごま油、砂糖、白いりごま | | 22.5 g |
| | 魚のねぎソースかけ | | メルルーサ | でん粉、油、砂糖、ごま油 | ねぎ、しょうが | 14.3 g |
| | おひたし | | かつお節 | | 小松菜、キャベツ、にんじん | 1.4 g |
| 4 金 | 上海めん | | 豚肉、いか | 油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油 | にんじん、干しいたけ、水煮メンマ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンサイ | 570 kcal |
| | ビーンズポテト | ○ | 大豆 | じゃがいも、でん粉、油 | | 22.2 g |
| | くだもの(なし) | | | | なし | 23.2 g 2.1 g |
| 7 月 | フレンチトースト | | たまご、牛乳 | 食パン、バター、砂糖 | | 608 kcal |
| | ポークビーンズ | ○ | 豚肉、大豆 | 油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが | 26.9 g |
| | ひじきとコーンのサラダ | | 干ひじき、ツナ | 砂糖、サラダ油 | にんじん、キャベツ | 27.1 g 2.5 g |
| 8 火 | ジャンバラヤ | | ウィンナー、ベーコン | 米、麦、バター、油、砂糖 | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン | 652 kcal |
| | 魚の竜田揚げ | ○ | たら | でん粉、油 | しょうが | 25.0 g |
| | コーンスープ | | ベーコン、鳥がら、調理用牛乳 | 油、米粉、バター | にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、しょうが、パセリ | 23.5 g 2.7 g |
| 9 水 | 高野めし | | 油揚げ、鶏肉、高野豆腐 | 米、麦、油、砂糖 | ごぼう、にんじん | 547 kcal |
| | じゃがいものそぼろ煮 | ○ | 鶏肉 | サラダ油、じゃがいも、砂糖、でん粉 | にんじん、たまねぎ、さやいんげん | 20.6 g |
| | みそこんにゃくサラダ | | | つきこんにゃく、サラダ油、砂糖、ごま油 | きゅうり、にんじん、もやし | 16.1 g 2.4 g |
| 10 木 | チキンカレーライス | | 鶏肉 | 米、麦、油、じゃがいも、バター、サラダ油、小麦粉 | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ | 674 kcal |
| | 福神漬 | ○ | | | 福神漬 | 22.2 g |
| | じゃこ入りわかめサラダ | | わかめ、ちりめんじゃこ | ごま油、砂糖、白いりごま | きゅうり、にんじん、もやし | 17.3 g |
| | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | 3.4 g |
| 11 金 | <季節の給食> 新米ごはん | | | 米 | | 615 kcal |
| | 千草焼き | ○ | 鶏肉、干ひじき、たまご | 油、砂糖 | にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜 | 25.8 g |
| | 和風サラダ | | | サラダ油、砂糖 | キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ | 22.3 g |
| | みそけんちん汁 | | 昆布、豚肉、豆腐 | 油、こんにゃく | ごぼう、にんじん、だいこん | 2.4 g |
| 15 火 | <季節の給食> きじ焼き丼 | | のり、鶏肉 | 米、麦、砂糖 | | 628 kcal |
| | ゆで野菜の酢しょう油かけ | ○ | | 砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん | 26.1 g |
| | いもたき | | 鶏肉、豆腐 | サラダ油、こんにゃく、さといも、白玉粉 | にんじん、小松菜 | 17.0 g 2.7 g |
| 16 水 | ココアパン | | | ココアパン | | 689 kcal |
| | 鮭とじゃがいものチーズ焼き | ○ | 鮭、牛乳、チーズ | じゃがいも、油、バター、小麦粉、パン粉 | にんじん、たまねぎ、パセリ | 34.4 g |
| | レンズ豆のスープ | | 鶏肉、レンズ豆 | 油 | にんじん、たまねぎ、キャベツ | 29.2 g 2.6 g |
| 17 木 | あんかけチャーハン | | たまご | 米、麦、油、でん粉 | しょうが、にんじん、ねぎ、にら | 629 kcal |
| | パンパンジーサラダ | ○ | とりむねにく | 白ねりごま、砂糖、ごま油 | もやし、にんじん、キャベツ | 27.3 g |
| | くだもの(かき) | | | | かき | 21.7 g 2.4 g |
| 18 金 | <運動会応援メニュー> ソースカツ丼 | | 豚肉 | 米、麦、小麦粉、パン粉、油 | キャベツ | 621 kcal |
| | のっぺい汁 | ○ | 油揚げ | こんにゃく、さといも、でん粉 | にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、小松菜 | 23.3 g |
| | 紅白応援ゼリー | | 粉寒天、カルピス | 砂糖、グレンデシロップ | アセロラジュース | 21.3 g 2.5 g |
| 22 火 | てりまヨチキンパン | | 鶏肉、のり | ナン、サラダ油、砂糖、マヨネーズ | しめじ、ねぎ、あさつき | 604 kcal |
| | ミネストローネスープ | ○ | ベーコン | 油、じゃがいも、スピンマカロニ | にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト(缶)、パセリ | 23.7 g |
| | マセドアンサラダ | | うずら豆 | じゃがいも、サラダ油、砂糖 | にんじん、きゅうり | 26.9 g |
| | くだもの(早生みかん) | | | | 早生みかん | 3.0 g |
| 23 水 | <季節の給食> 秋の香りごはん | | 鶏肉、油揚げ | 米、麦、くり、砂糖 | にんじん、干しいたけ、しめじ、小松菜 | 498 kcal |
| | わかさぎのから揚げ | ○ | わかさぎ | でん粉、小麦粉、油 | しょうが | 21.4 g |
| | もずくのみそ汁 | | もずく、豆腐 | | 小松菜、ねぎ | 15.6 g 2.5 g |
| 24 木 | <本と給食のコラボ> 「14ひきのかぼちゃ」 かぼちゃスープ | | 粉チーズ | スバゲッティ、サラダ油、油、砂糖 | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮) | 714 kcal |
| | コーンサラダ | ○ | 牛乳、生クリーム | 油、サラダ油、バター、小麦粉 | たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、パセリ | 28.6 g |
| | | | | サラダ油、砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷) | 29.9 g 2.6 g |
| 25 金 | こぎつねごはん | | 油揚げ | 米、麦、砂糖、白いりごま | | 611 kcal |
| | 鯖の味噌煮 | ○ | 鯖 | 三温糖、でん粉 | しょうが | 26.8 g |
| | さつまい | | 豚肉 | 油、さつまいも | たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜 | 19.7 g 3.6 g |
| 28 月 | カレーうどん | | 鶏肉 | 冷凍うどん、でん粉 | たまねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜 | 534 kcal |
| | いかべったん | ○ | 大豆、いか、たまご、豆乳、かつお節 | 小麦粉、油 | にんじん、コーン(冷)、ねぎ、キャベツ | 23.1 g |
| | 果物(りんご) | | | | りんご | 18.3 g 2.5 g |
| 29 火 | <季節の給食> さつまいもごはん | | | 米、麦、さつまいも、黒いりごま | | 602 kcal |
| | さんまの姿煮 | ○ | 昆布、さんま | 砂糖 | しょうが | 24.2 g |
| | 豚汁 | | 豚肉、油揚げ、豆腐 | 油、じゃがいも、こんにゃく | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ | 23.5 g 2.6 g |
| 30 水 | 鶏肉と高野豆腐の甘酢丼 | | 鶏肉、高野豆腐 | 米、麦、油、でん粉、三温糖 | たまねぎ、にんじん、ピーマン | 635 kcal |
| | 中華風つけもの | ○ | | ごま油 | だいこん、きゅうり | 21.8 g |
| | にらたまスープ | | たまご | でん粉 | にんじん、たまねぎ、にら | 22.1 g 2.7 g |
| 31 木 | <季節の給食> ミルクパン | | | ミルクパン | | 797 kcal |
| | 秋野菜シチュー | ○ | 鶏肉、牛乳、生クリーム | サラダ油、さつまいも、バター、小麦粉 | しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ | 26.4 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | サラダ油、砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん | 38.2 g |
| | ハロウィンケーキ | | たまご、牛乳 | バター、砂糖、小麦粉、チョコチップ | かぼちゃ | 2.8 g |