



10月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC		
1日 (水)	チキンライス	○	鶏肉		米 小麦	あぐら油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	564 kcal 25.1 g	
	ベーコン たまご			じゃがいも	あぐら油		たまねぎ			
	豆腐の洋風スープ		鶏肉 豆腐				にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
2日 (木)	豚肉と青菜のあんかけそば	○	鶏肉		煮し中華麺 片栗粉 砂糖	あぐら油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	601 kcal 21 g	
	のり塩ビーンズポテト		大豆	青のり	じゃがいも 片栗粉	あぐら油				
	フルーツゼリー			粉寒天	砂糖			リンゴジュース バインアップル		
3日 (金)	ターメリックライス	○			米 小麦				597 kcal 26.7 g	
	キーマカレー		豚ひき肉 鶏ひき肉		小麦粉 砂糖	あぐら油	にんじん ホール トマト	にんにく しょうが セロ リー たまねぎ		
	もやしのサラダ				砂糖	あぐら油	にんじん	もやし きゅうり		
6日 (月)	ゆかりごはん	○			米 小麦		ゆかり		604 kcal 20 g	
	筑前煮		鶏肉	削り節		こんにゃく さといも 砂糖	あぐら油	にんじん		ごぼう れんこん 半ししいたけ たけのこ
	月見団子				砂糖 白玉粉 片栗粉					
7日 (火)	スイートポテト風トースト	○		牛乳	食パン さつまいも 砂糖	マーガリン 黒いりごま			598 kcal 23.4 g	
	ポトフ		鶏がら ベーコン 豚肉		じゃがいも	あぐら油	にんじん	たまねぎ キャベツ		
	糸寒天サラダ			糸寒天	砂糖	あぐら油	にんじん	だいこん キャベツ		
8日 (水)	ねぎ塩豚丼	○	豚肉		米 小麦 片栗粉	あぐら油	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし レモン汁	569 kcal 24.3 g	
	しめじのみそ汁		削り節 揚げ豆腐					半ししいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ		
9日 (木)	ビビンバ	○	豚ひき肉 たまご		米 小麦 砂糖	あぐら油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが もやし	592 kcal 27.1 g	
	チゲスープ		鶏がら 豚肉				にんじん にら	白菜キムチ えのきたけ		
	くだもの							りんご		
10日 (金)	全 校 遠 足									
13日 (月)	ス ポ ー ツ の 日									
14日 (火)	ごはん（はえぬぎ）	○			米 小麦				567 kcal 21.4 g	
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉 削り節		じゃがいも 砂糖 粉 片栗	あぐら油	にんじん	たまねぎ		
	ごまじゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖	あぐら油 しょう油 白いりごま		キャベツ きゅうり ホール コーン		
15日 (水)	ごはん（ゆめぴりか）	○			米 小麦				602 kcal 28.4 g	
	魚のねぎソースかけ		さごし		砂糖			ねぎ しょうが		
	からしあえ		削り節		砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ		
16日 (木)	どさんこ汁	削り節 豚肉	カットわかめ	じゃがいも	あぐら油 バター	にんじん	たまねぎ ホールコーン	615 kcal 23.2 g		
	ごはん（こしひかり）	○	鶏肉		米 小麦	あぐら油 ラー油			にんにく しょうが ねぎ	
	油淋鶏			片栗粉 砂糖	あぐら油 ごま油 しょう油 白いりごま	にんじん 小松菜	もやし にんにく しょうが			
	ナムル			砂糖						
	春雨スープ	鶏がら 鶏肉		はるさめ		にんじん	たまねぎ 半ししいたけ もやし			

※都合により、献立は変更する場合があります。 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。



10月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
17日 (金)	ごはん(青天の霹靂)	○			こめ 米 麦				586 kcal 26.8 g
	ふくさ卵		とり 鶏ひき肉 たまご	ほ 干しひじき	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	たまねぎ	
	ごまあえ				さとう 砂糖	しろ 白ねりごま しろ 白すりごま	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	
	沢煮椀		けず 削り節 あぶら 揚げ	とり 鶏肉	かたくり 片栗粉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
20日 (月)	ジャンバラヤ	○	とり 鶏肉 ウィンナー		こめ 米 麦	あぶら 油	にんじん ホール マト 赤ピーマン	たまねぎ	613 kcal 18.0 g
	わかめスープ		とり 鳥がら とうふ 豆腐	カットわかめ		しろ 白いりごま あぶら ごま油	にんじん	たまねぎ	
	しろくまちゃんのホットケーキ		たまご		グラニュー糖 小麦粉	バター			
21日 (火)	キムタクごはん	○	豚肉		こめ 米 麦	あぶら 油		ねぎ 白菜キムチ たくあん ホールコーン	609 kcal 24.2 g
	山賊焼き		とり 鶏肉		かたくり 片栗粉	あぶら 油		にんにく しょうが	
	すまし汁		けず 削り節 鶏肉				にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	
22日 (水)	スパゲティきのこミートソース	○	豚ひき肉 レンズ豆	こな 粉チーズ	スパゲティ	あぶら 油	にんじん ホール トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ	620 kcal 26.5 g
	ツナとじゃがいものサラダ		ツナ		じゃがいも さとう 砂糖	あぶら 油		キャベツ きゅうり	
	ぶどうゼリー			こな 寒天	さとう 砂糖			ぶどうジュース	
23日 (木)	ミルクパン	○			ミルクパン				583 kcal 25.0 g
	さつまいものグラタン		とり 鶏肉 鳥がら	ぎゅうにゅう チーズ	さつまいも 小麦粉	あぶら 油 バター	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	
	コーンと野菜のスープ		豚肉 鳥がら		じゃがいも	あぶら 油	にんじん	たまねぎ キャベツ ホール コーン	
24日 (金)	ごはん	○			こめ 米 麦				586 kcal 32.7 g
	魚の香味焼き		かん 寒ボラ					ねぎ しょうが	
	おひたし		けず 削り節				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
27日 (月)	五目うどん	○	けず 削り節 豚肉 あぶら 揚げ	豚肉	冷凍うどん		にんじん 小松菜	ほ 干しいたけ たまねぎ ねぎ	644 kcal 25.7 g
	いかぺったん		だいず 大豆 いか かつお節		こむぎ 小麦粉	あぶら 油	にんじん	ホールコーン キャベツ	
	くだもの							みかん	
28日 (火)	ごはん	○			こめ 米 麦				594 kcal 24.6 g
	厚揚げの煮物		けず 削り節 厚揚げ 豚ひき肉		さとう 砂糖 かたくり 片栗粉	あぶら 油	にんじん	たまねぎ	
	昆布サラダ			しおこんぶ 塩昆布	さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	キャベツ	
29日 (水)	えびピラフ	○	とり 鶏肉 えび		こめ 米 麦	あぶら 油	にんじん	にんにく たまねぎ	629 kcal 32.1 g
	魚のマスタード焼き		たら			エッグケア マヨネーズ			
	ジュリエンスープ		とり 鳥がら 鶏肉				にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	
30日 (木)	豆腐とひき肉のあんかけ丼	○	豚ひき肉 大 いず 豆 鳥がら		こめ 米 麦 さとう 砂糖 かたくり 片栗粉	あぶら 油	にんじん	しょうが たまねぎ ほ 干しいたけ	573 kcal 27.1 g
	中華スープ		とり 鳥がら 鶏肉 とうふ 豆腐			あぶら ごま油	にんじん	もやし えのきたけ	
31日 (金)	シナモントースト	○			食パン グラニュー糖 砂糖	マーガリン			577 kcal 18.7 g
	かぼちゃのシチュー		とり 鳥がら ベー コン	ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム	こむぎ 小麦粉	あぶら 油 バター	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	
	フレンチサラダ				さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	

献立紹介

21日 キムタクごはん (塩尻市発祥)
ながのけん 長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域ですが、こどもたちの漬物離れが進んでいました。そこで、こどもたちにも漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、塩尻市の栄養士が考案したメニューです。

山賊焼き (中信地方の郷土料理)
ながのけん 長野県の松本市や塩尻市などで親しまれている郷土料理。とり いちまいにく つ こ かたくり こ あ 鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。名前の由来は、いろいろうり りあげる」ことから「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったそうです。

すまし汁 (東御市農産物使用)
ながのけん 東御市との交流は、平成4年からはじまり、平成8年には友好都市提携協定を結んでいます。友好都市である東御市の農家から、「えのきたけ」を届けてもらい、すまし汁の具として使用しています。

6年生のとうふ移動教室に合わせて、長野県発祥の料理やそこで採れた野菜を使ったメニューを提供します。