



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 (木)	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	食パン	あぶら油	ピーマン	にんにく たまねぎ	584 kcal 27.2 g
	とろ鶏がら ベーコン 豚肉			じゃがいも	あぶら油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ		
	ツナ		ほ干しひじき	さとう砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ ホールコーン		
2日 (金)	きのこごはん	○	とろ鶏肉 あぶら油揚げ けず削り節		こめ米 むぎ麦 さとう砂糖	あぶら油	にんじん	えのきたけ しめじ	583 kcal 26.1 g
	とろ鶏肉			さとう砂糖	あぶらしろごま油 白すりごま		ねぎ		
	けず削り節 とうふ豆腐		カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ねぎ		
5日 (月)	ごはん	○			こめ米				562 kcal 27.9 g
	さかな魚の香味焼き		さば					ねぎ しょうが	
	おかか和え		かつお削り節			こまつな小松菜 にんじん	キャベツ もやし		
	いなかな田舎汁		けず削り節 とうふ豆腐		こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな小松菜	だいこん しめじ ねぎ		
6日 (火)	かしわ柏パン	○			かしわ柏パン				579 kcal 26.6 g
	☆チキンケバブ☆		とろ鶏肉						
	ポイルキャベツ						キャベツ		
	やさい野菜スープ		とろ鶏がら とろ鶏肉		じゃがいも	にんじん こまつな小松菜	しょうが はくさい もやし ねぎ		
	キャロットゼリー			こなかんでん粉寒天	さとう砂糖		にんじん	オレンジジュース レモン汁	
7日 (水)	しおぶた豚丼	○	ぶた豚肉		こめ米 むぎ麦 かたくり片栗粉	あぶら油	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	608 kcal 23.2 g
	しめじのみそ汁		けず削り節 とうふ豆腐					ほ干ししいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ	
	くだもの			こなかんでん粉寒天	さとう砂糖			シャインマスカット	
8日 (木)	チキンライス	○	とろ鶏肉		こめ米 むぎ麦	あぶら油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	579 kcal 25.9 g
	スペイン風オムレツ		ベーコン たまご		じゃがいも	あぶら油	パセリ	たまねぎ	
	えのきの豆腐のスープ		とろ鶏がら とろ鶏肉 とうふ豆腐				にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	
9日 (金)	大豆入りミートソーススパゲティ	○	ぶた豚ひき肉 大豆	こな粉チーズ	スパゲッティ さとう砂糖	あぶら油	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	580 kcal 24.6 g
	☆パリパリサラダ☆				ワンタンの皮	あぶら油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	フルーツゼリー							りんごジュース パインアップル	
10日 (土)	ターメリックライス	○			こめ米 むぎ麦				640 kcal 29.4 g
	キーマカレー		ぶた豚ひき肉 とろ鶏ひき肉		こむぎ小麦粉 さとう砂糖	あぶら油	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	
	もやしとハムのサラダ		ボークハム		さとう砂糖	あぶら油	にんじん	もやし きゅうり	
12日 (月)	スポーツの日								
13日 (火)	振替休業日								
14日 (水)	ごはん	○			こめ米				554 kcal 32.3 g
	さかな魚の照り焼き		たら					しょうが	
	おひたし		けず削り節				こまつな小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	ごじる呉汁		けず削り節 大豆		こんにゃく じゃがいも	あぶら油	にんじん こまつな小松菜	だいこん はくさい	

★マークは、「先生のリクエスト給食」のメニューです。

※都合により、献立は変更する場合があります



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	
15日 (木)	☆キムチチャーハン☆	○	豚肉		こめ 小麦	あぶら油	にんじん	ねぎ はくさいキムチ	642 kcal 24.7 g
	大豆		にぼし 煮干し	じゃがいも 片栗粉	あぶら油				
	鶏がら 鶏肉		カットわかめ	しろ 白いりごま	にんじん	しょうが たまねぎ			
豆腐					あぶらごま油				
16日 (金)	全校遠足								
19日 (月)	わかめごはん	○		炊きこみわかめ	こめ 小麦				664 kcal 24.7 g
	厚揚げの煮物		けず 削り節 厚揚げ	砂糖 片栗粉	あぶら油	にんじん 小松菜	たまねぎ		
	芋ようかん		粉寒天	さつまいも 三温糖					
20日 (火)	☆ブルコギ丼☆	○	豚肉		こめ 小麦 砂糖 はるさめ	あぶら油	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	598 kcal 23.1 g
	中華スープ		鶏がら 鶏肉			にんじん	しょうが もやし えのきたけ		
	くだもの						りんご		
21日 (水)	黒糖パン	○			黒糖パン				604 kcal 28.2 g
	鶏肉のモルネソース焼き		鶏肉	ぎゅうにゅう チーズ	小麦粉	バター			
	コーンと野菜のスープ		鶏がら 豚肉		じゃがいも	あぶら油	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	
22日 (木)	ごはん	○			こめ 米				615 kcal 28.5 g
	揚げ魚のソースかけ		もうか		小麦粉 片栗粉 砂糖	あぶら油			
	茎わかめと野菜の和え物			茎わかめ	砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	どさんこ汁		けず 削り節 豚肉	カットわかめ	じゃがいも	あぶら油 バター	にんじん	たまねぎ ホールコーン ねぎ	
23日 (金)	ハヤシライス	○	豚肉 鶏がら	生クリーム	こめ 小麦 砂糖 小麦粉	あぶら油 バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	606 kcal 19.5 g
	海藻サラダ			海藻サラダ	砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	くだもの							なし	
26日 (月)	しょうゆラーメン	○	豚肉 鶏がら	カットわかめ	もち 中華めん	あぶら油	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが	569 kcal 22.5 g
	バランスサラダ		油揚げ	ほ 干しひじき	つきこんにゃく 砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	きゅうり ホールコーン	
	フルーツポンチ				砂糖			黄桃 みかん パインアップル	
27日 (火)	ごはん	○			こめ 米				646 kcal 25.3 g
	油淋鶏		鶏肉		片栗粉 砂糖	あぶら油 ラー油		にんにく しょうが ねぎ	
	ナムル				砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん 小松菜	もやし にんにく しょうが	
	卵スープ		鶏がら 鶏肉	片栗粉	ごま油	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ		
28日 (水)	えびピラフ	○	鶏肉 えび		こめ 小麦	あぶら油	にんじん	にんにく たまねぎ	588 kcal 32.6 g
	魚のマスタード焼き		さごし			エッグケア マヨネーズ			
	ジュリエンスープ		鶏がら 鶏肉				にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	
29日 (木)	チンジャオロース丼	○	豚肉		こめ 小麦 砂糖 片栗粉	あぶら油 ごま油	ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	592 kcal 26.5 g
	春雨スープ		鶏がら 鶏肉		はるさめ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 干ししいたけ もやし	
	くだもの							りんご	
30日 (金)	シナモントースト	○			食パン グラニュー糖	マーガリン			561 kcal 21.2 g
	かぼちゃのシチュー		鶏がら ベーコン 鶏肉	ぎゅうにゅう生クリーム	小麦粉	あぶら油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが たまねぎ マッシュルーム	
	ツナサラダ		ツナ		砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり もやし	

(注1)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。(注2)食材料購入並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。