

令和5年度



10月分 給食献立表

大田区立志茂田小学校

日	曜	献立	栄養量(中学年)	
			エネルギー kcal	たん白質 g
2	月	ベーコンピラフ ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ とうにゅうとコーンのスープ	577	25.7
3	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに やさいのごまずあえ くだもの	582	21.2
4	水	じゃこチーズトースト ぎゅうにゅう レンズまめのシチュー いとかんてんサラダ	636	29.0
5	木	さかなのかばやきどん ぎゅうにゅう おかかあえ こんさいのごまみそしる	641	22.0
6	金	たまごいりチャーハン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はるさめスープ	579	23.0
10	火	にんじんごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのつくねやき もずくのみそしる	586	23.2
11	水	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう わかめスープ くだもの	585	22.8
12	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそマヨやき さつまじる	589	28.7
13	金	♪10月バースデー給食♪		
		スパゲティミートソース ぎゅうにゅう カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ	642	26.1
16	月	ごはん かんこくふうふりかけ ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごやき とんじる	615	28.4
17	火	あんかけやきそば ぎゅうにゅう あおのりビーンズポテト くだもの	611	27.5
18	水	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう ごまあえ つみれじる くだもの	579	23.7
19	木	♪志茂田中学校開校記念日お祝い給食♪		
		せきはん ぎゅうにゅう とりのてりやき こんぶサラダ おいおいスープ	583	24.1
20	金	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー わかめサラダ りんごゼリー	599	23.6
23	月	かきあげどん ぎゅうにゅう さわにわん くだもの	599	21.0
24	火	ホットドック ぎゅうにゅう ABCスープ コールスローサラダ	595	18.8
25	水	ビーフスロトガノフ ぎゅうにゅう マセドアンサラダ くだもの	649	17.9
26	木	♪かみかみ給食♪		
		かきたまうどん ぎゅうにゅう だいずとこざかなのかわりあげ くだもの	592	26.7
27	金	げんまいごはん さかなのステーキソース おひたし みそけんちんじる	559	26.6
30	月	かんこくふうやきとりどん ぎゅうにゅう わかめたまごスープ	583	25.7
31	火	♪ハロウィン給食♪		
		セルフペアサンド のむヨーグルト かぼちゃのシチュー ツナサラダ	614	20.8

