

令和6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
1	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう あきやさいのにももの やさいのごまずあえ くだもの	563	20.8
2	水	ちゅうかドック ぎゅうにゅう ワンタンたまごスープ ツナコーンサラダ	578	28.5
3	木	ごまごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースかけ おひたし みそけんちんじる	583	26.7
4	金	ごもくうどん ぎゅうにゅう たこぺったん くだもの	620	26.2
7	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	620	28.2
8	火	ピザトースト ぎゅうにゅう ポトフ コールスローサラダ	591	24.3
9	水	こまつなチャーハン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はるさめスープ	575	21.7
10	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 くだもの	650	22.1
11	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう だいずとこざかなのかわりあげ	592	28.8
15	火	<u>♪かみかみ給食♪</u> そばろごはん ぎゅうにゅう いかのかりんとあげ みそしる	602	29.3
16	水	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー わかめサラダ ぶどうゼリー	598	23.7
17	木	ジンジャーピラフ ぎゅうにゅう さかなのバジルチーズフライ ABCスープ	632	31.8
18	金	<u>♪志茂田中学校開校記念日お祝い給食♪</u> 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
21	月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう わかめたまごスープ くだもの	621	24.9
22	火	むぎごはん てづくりごまこんぶ ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに ちくわのゆかりあげ	595	21.5
23	水	しゃんはいめん ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの	563	20.3
24	木	2しょくサンド ぎゅうにゅう レンズマメのシチュー コーンサラダ	608	22.9
25	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル スンドゥブチゲふう	574	26.4
28	月	さといもごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそやき カラフルすましじる くだもの	609	27.2
29	火	<u>♪10月バースデー給食♪</u> 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
30	水	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう チーズのふわふわスープ ちゅうかふうきゅうり	625	24.9
31	木	<u>♪ハロウィン給食♪</u> ポークストロガノフ ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ フルーツポンチ	680	19.2

