10月の献立表

令和5年　大田区立館山さざなみ学校

E:エネルギー(kcal)　P:たんぱく質(g)
F:脂質(g)　塩:食塩相当量(g)

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
1日(日)	ごはん　みそ汁　ハムカツ 大根炒り煮　ヤクルト	E:601kcal P:18.2g F:15.8g　塩:2.6g	タンドリーチキンサンド　ポテトサラダ オレンジゼリー　牛乳	E:675kcal P:33.3g F:33.2g　塩:2.4g	コロコロドーナツ 196kcal	麦ごはん　すまし汁 豚肉のみそ漬け焼き　おろし和え	E:519kcal P:26.9g F:10.3g　塩:2.6g	E:1991kcal P:81.8g F:68.4g　塩:7.7g
2日(月)	ピザトースト　コンソメスープ チーズ入りスクランブルエッグ フルーツ　牛乳	E:533kcal P:24.8g F:23.6g　塩:3.4g	ごはん　みそ汁　魚のみそマヨ焼き フルーツ　牛乳	E:676kcal P:30.7g F:22.2g　塩:2.0g	たこ焼き 142kcal	ごはん　野菜スープ 煮込みハンバーグ　マッシュポテト	E:674kcal P:29.1g F:24.9g　塩:2.3g	E:2025kcal P:89.5g F:76.8g　塩:8.2g
3日(火)	ごはん　みそ汁　豆腐ハンバーグ ツナともやしの炒め物 フルーツゼリー	E:516kcal P:13.3g F:12.5g　塩:1.9g	ホットサンド　鶏団子のみぞれスープ アップルサラダ　牛乳	E:572kcal P:30.5g F:27.8g　塩:3.6g	スイートポテト 139kcal	焼きうどん　わかめスープ しいたけとチーズの春巻き　フルーツ寒	E:569kcal P:22.4g F:20.3g　塩:4.2g	E:1796kcal P:68.1g F:63.4g　塩:9.7g
4日(水)	ごはん　納豆　みそ汁 とりごぼう煮　フルーツ　ヨーグルト	E:550kcal P:21.7g F:7.5g　塩:1.8g	ごはん　サーモンフライ　ひじきの煮物 にんじんのグラッセ　牛乳	E:750kcal P:32.7g F:27.1g　塩:1.2g	アイス 87kcal	親子丼　みそ汁 しらす和え　大学いも	E:738kcal P:26.9g F:14.9g　塩:3.2g	E:2125kcal P:82.5g F:54.9g　塩:6.3g
5日(木)	トースト　ジャム トマトスープ　ウインナーソテー キャベツとコーンのバター炒め　牛乳	E:562kcal P:21.3g F:26.6g　塩:3.2g	麦ごはん　みそ汁 鶏肉のきのこのみぞれ煮 いそか和え　牛乳	E:688kcal P:32.0g F:22.1g　塩:2.9g	スティックパイ りんごジュース 176kcal	エビピラフ　コンソメスープ 豚肉のロールソテー　コーヒーゼリー	E:618kcal P:36.2g F:15.6g　塩:3.0g	E:2044kcal P:91.0g F:71.0g　塩:9.4g
6日(金)	ごはん　みそ汁　いり豆腐 豚肉とにんじんの塩炒め　ヤクルト	E:466kcal P:12.8g F:7.4g　塩:1.7g	中華おこわ　きくらげスープ 春雨チャプチェ　牛乳	E:627kcal P:26.3g F:20.9g　塩:2.7g	さつマヨパン ミルクティー 179kcal	ごはん　野菜スープ メンチカツ　れんこんサラダ	E:662kcal P:21.8g F:21.2g　塩:2.9g	E:1934kcal P:64.3g F:57.8g　塩:7.7g
7日(土)	フレンチトースト　カレースープ ジャーマンポテト　フルーツ　牛乳	E:596kcal P:26.2g F:23.7g　塩:2.7g	ジャージャー麺　野菜ぎょうざ 三色ナムルの盛り合わせ	E:544kcal P:22.8g F:17.1g　塩:3.7g	オレンジジュース 92kcal	ごはん　みそ汁 ひじきと豆腐のたまごよせ　野菜炒め	E:518kcal P:17.0g F:9.9g　塩:3.0g	E:1750kcal P:67.4g F:50.9g　塩:9.4g
8日(日)	ごはん　みそ汁　千草卵焼き おひたし　ジョア	E:540kcal P:21.1g F:9.4g　塩:2.1g	コロッケサンド　かぼちゃのポタージュ 野菜サラダ　牛乳	E:717kcal P:26.5g F:33.5g　塩:3.1g	チョコレート菓子 63kcal	もやしとキムチの炊き込みごはん コンソメスープ ドレみそサラダ　ミルクプリン	E:560kcal P:19.8g F:15.5g　塩:3.3g	E:1880kcal P:68.3g F:61.6g　塩:8.5g
9日(月)	クロワッサン　ロールパン　野菜スープ ウインナーとトマトのグリル フルーツ　牛乳	E:584kcal P:18.6g F:32.9g　塩:2.9g	えだまめおこわ　魚の塩こうじ焼き 野菜のそぼろ煮　牛乳	E:660kcal P:37.1g F:20.5g　塩:1.9g	チーズ入り蒸しパン ミルクティー 224kcal	ごはん　みそ汁 とり天　ごま酢和え	E:641kcal P:29.5g F:19.5g　塩:1.8g	E:2109kcal P:93.5g F:80.0g　塩:7.4g
10日(火)	ごはん　みそ汁　目玉焼き 白滝炒り煮　フルーツゼリー	E:518kcal P:16.3g F:12.8g　塩:2.1g	ガーリックフランス　ミネストローネ 鶏肉のマヨマスタード焼き　牛乳	E:754kcal P:35.0g F:43.9g　塩:3.6g	りんご入りホットケーキ オレンジジュース 228kcal	ハヤシライス　マセドワーヌサラダ フルーツヨーグルト	E:614kcal P:18.7g F:15.4g　塩:1.9g	E:2114kcal P:74.8g F:75.1g　塩:7.9g
11日(水)	ごはん　味のり　みそ汁 焼き魚　鶏肉と野菜の卵とじ　ヤクルト	E:532kcal P:20.9g F:4.1g　塩:2.1g	カレーうどん　ちくわの磯部揚げ こんにゃくゼリー　牛乳	E:672kcal P:30.2g F:19.4g　塩:4.8g	ヨーグルトレーズン おせんべい 117kcal	ごはん　すまし汁 鶏肉のごまみそ煮　牛乳寒	E:604kcal P:29.5g F:11.4g　塩:2.2g	E:1925kcal P:81.9g F:39.7g　塩:9.3g
12日(木)	クリームパン　コンソメスープ　ハムソテー 鶏肉のバターじょうゆ炒め　牛乳	E:680kcal P:29.5g F:27.1g　塩:2.9g	ごはん　蒸し鶏野菜のせ 切り干し大根煮　フルーツ　牛乳	E:735kcal P:33.8g F:24.9g　塩:2.3g	パイナップルフロマージュ 171kcal	ドリア　野菜スープ トマトとズッキーニのサラダ	E:600kcal P:21.5g F:20.9g　塩:2.9g	E:2186kcal P:88.1g F:85.4g　塩:8.3g
13日(金)	ごはん　みそ汁　肉じゃが フルーツ　ヨーグルト	E:547kcal P:18.6g F:8.2g　塩:2.1g	麦ごはん　中華スープ　ホイコーロー 冷製なすの和え物　牛乳	E:585kcal P:23.1g F:18.0g　塩:2.7g	黒蜜きなこ白玉 101kcal	麦ごはん　みそ汁 豚肉のしょうが焼き　里芋のおかか和え	E:652kcal P:26.9g F:22.7g　塩:2.4g	E:1885kcal P:71.1g F:49.9g　塩:7.2g
14日(土)	ハムチーズトースト　ポトフ フルーツ　ベビーチーズ　牛乳	E:674kcal P:36.8g F:30.6g　塩:3.7g	♪マザー牧場遠足♪			きつねごはん　肉入り擬製豆腐 かぼちゃの煮物　フルーツ	E:625kcal P:24.9g F:17.4g　塩:1.9g	
15日(日)	おにぎり　豚汁　シューマイ 塩きゅうり　プリン	E:572kcal P:17.3g F:11.7g　塩:2.7g	タコライス　コンソメスープ ほうれんそうソテー	E:548kcal P:22.0g F:15.5g　塩:2.6g	パンナコッタ 86kcal	五目ごはん　みそ汁 鶏のいそ焼き　野菜のかき揚げ	E:719kcal P:29.5g F:31.5g　塩:2.4g	E:1925kcal P:72.5g F:61.7g　塩:7.8g
16日(月)	マヨコーントースト　コンソメスープ グラタン　ベーコンと野菜の炒め物　牛乳	E:571kcal P:19.0g F:27.7g　塩:3.4g	栗ごはん　かき玉汁　魚の西京焼き 千草おひたし　牛乳	E:718kcal P:28.7g F:27.3g　塩:2.6g	じゃがいものおやき 95kcal	チャーハン　マロニースープ のりナムル　マンゴープリン	E:575kcal P:23.4g F:16.6g　塩:2.6g	E:1959kcal P:73.5g F:75.8g　塩:9.1g
17日(火)	ごはん　みそ汁　小魚くん きんぴら　ジョア	E:498kcal P:14.9g F:6.3g　塩:2.2g	カレーパン　マカロニスープ ビーンズサラダ　牛乳	E:662kcal P:30.5g F:26.2g　塩:3.0g	スコーン ミルクティー 277kcal	さつまいもごはん　みそ汁 松風焼き　かにマヨ和え	E:638kcal P:27.3g F:21.6g　塩:3.3g	E:2075kcal P:78.8g F:63.7g　塩:9.0g
18日(水)	ごはん　みそ汁　巣ごもり卵 フルーツ　ヨーグルト	E:553kcal P:21.0g F:11.1g　塩:2.1g	たらこスパゲティ　野菜スープ 2色ゼリー　牛乳	E:503kcal P:25.8g F:14.6g　塩:2.7g	ワッフル 76kcal	オムライスデミグラスソース じゃがいものポタージュ ブロッコリーのサラダ	E:632kcal P:20.3g F:21.9g　塩:2.7g	E:1764kcal P:68.3g F:50.8g　塩:7.6g
19日(木)	コーンフレーク　牛乳 いろどりベーコンエッグ　フルーツ	E:489kcal P:19.0g F:19.7g　塩:1.9g	とりごぼうピラフ ひよこ豆のカレースープ さつまいもサラダ　牛乳	E:597kcal P:24.0g F:18.5g　塩:2.4g	フレークチョコ 102kcal	麦ごはん　みそ汁 肉豆腐　おひたし	E:578kcal P:25.5g F:12.2g　塩:3.8g	E:1766kcal P:69.9g F:55.8g　塩:8.3g
20日(金)	ごはん　みそ汁　イカバーグ 野菜の煮物　フルーツゼリー	E:431kcal P:13.0g F:2.0g　塩:1.8g	麦ごはん　にらたまスープ 高野豆腐の唐揚げ　ごま酢和え　牛乳	E:714kcal P:27.0g F:22.4g　塩:3.5g	ポテトチップス オレンジジュース 207kcal	ごはん　鶏肉のにんにくしょうゆ焼き なすとベーコンのみそ炒め カフェオレゼリー	E:706kcal P:28.6g F:27.1g　塩:2.1g	E:2058kcal P:71.1g F:60.8g　塩:7.4g
21日(土)	ごはん　味のり　みそ汁　焼き魚 じゃがいもと油揚げの煮物　ジョア	E:564kcal P:25.7g F:12.4g　塩:2.8g	ハンバーガー　コンソメスープ パリパリサラダ　牛乳	E:629kcal P:33.0g F:33.2g　塩:3.0g	りんごジュース 94kcal	中華おこわ　ワンタンスープ キャベツの中華和え　ごま豆乳プリン	E:653kcal P:28.1g F:18.2g　塩:2.7g	E:1940kcal P:87.0g F:64.2g　塩:8.5g
22日(日)	パンケーキ　チョコスプレッド 鶏団子スープ　フルーツ ベビーチーズ　牛乳	E:623kcal P:24.1g F:24.5g　塩:2.6g	しょうゆラーメン　ぎょうざ りんごのコンポートヨーグルトがけ	E:679kcal P:33.4g F:16.4g　塩:8.0g	抹茶プリン 93kcal	キャロットライス 鶏肉のトマトクリーム煮込み こまツナサラダ　いそポテト	E:659kcal P:27.6g F:24.5g　塩:3.0g	E:2054kcal P:89.1g F:68.3g　塩:13.7g
23日(月)	ぶどうパン キャベツとベーコンのミルクスープ チキンナゲット　フルーツ　牛乳	E:516kcal P:21.8g F:18.9g　塩:2.8g	五目ちらし　すまし汁　魚の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物　牛乳	E:602kcal P:30.9g F:15.5g　塩:3.4g	ミニどら焼き 103kcal	トースト　かぼちゃのキッシュ 野菜スープ　フレンチサラダ	E:435kcal P:16.1g F:20.1g　塩:3.1g	E:1656kcal P:73.2g F:56.3g　塩:9.5g
24日(火)	ごはん　みそ汁　野菜揚げ にんじんとちくわのきんぴら　ジョア	E:539kcal P:18.5g F:7.9g　塩:2.9g	ちくわ天ドッグ　野菜スープ 鶏肉のピリ辛焼き　牛乳	E:643kcal P:37.4g F:33.2g　塩:4.1g	バナナマフィン ミルクティー 181kcal	ごはん　ロールキャベツ コーンフレークサラダ　フルーツ	E:576kcal P:19.3g F:10.5g　塩:2.6g	E:1939kcal P:80.7g F:57.2g　塩:10.0g
25日(水)	ごはん　みそ汁　家常豆腐 フルーツ　ヨーグルト	E:504kcal P:16.5g F:6.6g　塩:2.1g	ミートソーススパゲティ　ごぼうサラダ カルピスゼリー　牛乳	E:640kcal P:29.0g F:28.5g　塩:2.4g	ミニたい焼き 193kcal	♪リクエスト給食♪		
26日(木)	バターソフト　コンソメスープ　グラタン ブロッコリーとコーンのバター炒め　牛乳	E:456kcal P:17.7g F:17.6g　塩:2.8g	ごはん　鶏肉のねぎソース れんこんのきんぴら　フルーツ　牛乳	E:727kcal P:31.1g F:24.6g　塩:1.7g	いもようかん 118kcal	炊き込みごはん　豆腐のピカタ わかめとツナの和え物　フルーツポンチ	E:677kcal P:31.9g F:22.9g　塩:2.3g	E:1978kcal P:81.2g F:65.4g　塩:6.9g
27日(金)	ごはん　味のり　みそ汁 焼き魚　おひたし　フルーツゼリー	E:532kcal P:24.4g F:10.2g　塩:2.7g	麦ごはん　みそ汁 豚肉とじゃがいものマスタード炒め キャベツときゅうりの塩昆布和え　牛乳	E:631kcal P:24.2g F:19.8g　塩:2.1g	かぼちゃのクッキー りんごジュース 234kcal	♪ハロウィン給食♪		
28日(土)	トースト　ジャム　野菜スープ フランクフルト 鶏肉と野菜の炒めもの　牛乳	E:675kcal P:28.8g F:33.6g　塩:4.0g						

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

新米のおいしい季節になりました

お米は日本では数少ない自給りつ100%の食材です。ごはんは味があっさりしているのでどんなおかずにも合います。よくかむことで、ほんのりあまい味が口の中に広がります。また、ごはんを主食にすると栄養バランスのよいこん立を作りやすくなります。さざなみ学校では9月から新米を使っています。今年とれたばかりのおいしいお米を秋の味覚といっしょに味わいましょう。