

令和6年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表 (表面)

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらい等
1火	キャロットライスの クリームソースかけ		鶏肉(角切り),鳥がら,むきえび,調理用牛乳,生クリーム	米,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	水(米)×1.2,塩,白ワイン,水,ロリエ,こしょう	
	まめツナサラダ	○	ツナ缶(水煮),くきわかめ(塩抜),青大豆	三温糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	
	果物(梨)				梨		
2水	黒砂糖パン			黒砂糖パン(50g)			
	□□シェパースパイ	○	豚肉(挽肉),大豆,生クリーム,豆乳,ピザ用チーズ	サラダ油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト缶,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,ウスターソース,パプリカ,グラタン皿	秘密のタリ屋と
	野菜スープ		鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
3木	□□いやいやえんのおこわ		豚肉,油揚げ,大豆	米,もち米,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮)	水(米)×1.3+餅米(×0.9),しょうゆ,だし汁,みりん,塩	□いやいやえん
	戻り鯉の香味だれかけ	○	かつお	でん粉,油,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,酒,塩,酢,だし汁	
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,しょうゆ	
4金	焼き肉丼		豚肉	米,サラダ油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン	水(米)×1.2,トウバンジャン,酒,塩,こしょう,赤みそ,しょうゆ	□給食番長
	□□ひじきのサラダ	○	干ひじき,ツナ缶(水煮)	三温糖,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ	酢,しょうゆ,粉辛子	
	わかめスープ		鳥がら,生わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
7月	長崎ちゃんぽん		豚肉,鳥がら,かまぼこ(いか(短冊)),むきえび	冷凍ちゃんぽん,ごま油,サラダ油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,もやし,キャベツ,しょうが,小松菜	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	郷長土崎料理の
	和風サラダ	○	くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	サラダ油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
8火	ジャンバラヤ		豚肉(挽肉),30gウィンナー	米,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,赤ピーマン,ピーマン	水(米)×1.2,パプリカ,塩,トマトケチャップ,トマトペースト,こしょう,ナツメグ,オースパス(粉),チリパウダー,カレー粉	ふたりがはるつくしよ
	洋風卵スープ	○	鳥がら,ベーコン,鶏卵	じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,塩,こしょう	
	□□がまくんのクッキー			小麦粉,砂糖,はちみつ,バター			
9水	□□スイートポテトトースト		豆乳,生クリーム,鶏卵	食パン(50g),さつまいも,バター,砂糖		バニラエッセンス	大きいなおいも
	マカロニのクリーム煮	○	ベーコン,鶏肉(角切り),鳥がら,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,パセリ	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	フレンチサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,みかん(缶)	酢,塩,粉辛子	
10木	ごまわかめごはん		炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	郷石土川料理の
	わかさぎのカレー揚げ	○	わかさぎ	でん粉,油	しょうが汁	しょうゆ,酒,みりん,カレー粉	
	治部煮		厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉(角切り)	生ひ,三温糖,でん粉	たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	水,酒,しょうゆ,みりん	
11金	□□ピピンバ		豚肉(挽肉)	米,サラダ油,三温糖,つきこんにゃく,ごま油	にんにく,しょうが,ぜんまい,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし	水(米)×1.2,トウバンジャン,みりん,しょうゆ,酒,塩	韓男子の☆弁当
	のりのり卵焼き	○	豚肉(挽肉),大豆,もみのり,鶏卵	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	塩,しょうゆ,だし汁	
	チゲスープ		豚肉,鳥がら,豆腐	ごま油	しょうが,もやし,はくさいキムチ漬,はくさい,えのきたけ,しめじ,にら	酒,水,白みそ,赤みそ,しょうゆ,みりん	

今月の給食目標

なんでも食べる しょうぶな子

- ・苦手なものも少しずつ食べよう
- ・食べ物の栄養を知ろう
- ・赤・黄・緑の食品をバランスよく食べよう

9月30日(月)～10月31日(木)は読書月間♡

10月の献立には、本に登場する食材や料理を取り入れます。児童の皆さんが読書に親しむきっかけのひとつになればうれしく思います。献立表に□のマークを表示しています。



◆今月の栄養価
 エネルギー 599kcal
 たんぱく質 24.1g
 カルシウム 330mg
 食塩相当量 2.2g

令和6年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表 (裏面)

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらい等
15 火	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		水(米×1.3+餅米×0.9),うすくちしょうゆ,酒	十三夜
	秋刀魚の甘露煮		角切り昆布,さんま(筒,1/2)(50g)	三温糖	しょうが	水,みりん,しょうゆ,酢	
	呉汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,大豆,豆乳	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	水,酒,白みそ	
	果物(みかん)				みかん		
16 水	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	
	手作りしゅうまい		豚肉(挽肉),しぼり豆腐	三温糖,でん粉,ごま油,しゅうまいの皮(10cm)	たまねぎ,しょうが	塩,こしょう,しょうゆ,酒	
	ナムル		くわわかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,にら,にんにく	酢,しょうゆ,ラー油	
	マロニースープ		削り節(だし),豚肉	マロニー,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
17 木	ホットドッグ	○	ウィンナー	無塩コッパン(50g),砂糖	キャベツ	トマトケチャップ,中濃ソース	☆ 応援メニュー ☆
	ポトフ		ベーコン,豚肉,鳥がら	サラダ油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	紅白ゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	アロ(10%果汁入り飲料)	水,プリンカップ(60cc)	
18 金	ポークカツカレーライス	○	鳥がら,豚肉,豚肉ヒレ(30g)	米,サラダ油,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご	水(米)×1.2,水,酒,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,中濃ソース,クミン,オールスパイス(粉),クローブ	☆
	わかめサラダ		カットわかめ	サラダ油,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
22 火	ガーリックトースト	○		ワトワ(カ)ン(50g),バター	にんにく,パセリ		
	ポークビーンズ		豚肉,鳥がら,大豆	サラダ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶	赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース	
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき,ツナ缶(水煮)	砂糖,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子,塩	
23 水	玄米ごはん	○		米,玄米		水(米)×1.2	
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,三温糖		酢,みりん,しょうゆ	
	切干大根の卵焼き		豚肉(挽肉),鶏卵	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,切干大根	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	秋野菜の煮物		鶏肉,削り節(だし)	サラダ油,こんにゃく,さつまいも,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,干しいたけ,れんこん,小松菜	酒,水,みりん,塩,しょうゆ	
24 木	□きつねうどん	○	削り節(だし),厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん(給),三温糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	水,酒,塩,しょうゆ,みりん	□ とうどんの 桃太郎
	糸寒天とキャベツの和え物		寒天	三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	
	□桃太郎のきびだんご		豆腐,きな粉	白玉粉,きび(精白粒),砂糖,グラニュー糖		水,塩	
25 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉(角切り),油揚げ	米,さつまいも,サラダ油,三温糖	干しいたけ,にんじん,しめじ,小松菜	水(米)×1.2-調味料,酒,うすくちしょうゆ,だし汁,みりん,しょうゆ,塩	霜降
	鯖の文化干し		鯖文化干し(50g)				
	のっぺい汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	こんにゃく,さといも,でん粉	だいこん,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,しょうゆ	
28 月	豆腐の中華煮丼	○	豚肉,鳥がら,豆腐	米,サラダ油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),はくさい,にら	水(米)×1.2,水,塩,しょうゆ,紹興酒,一味唐辛子	
	サンラータン酸辣湯		削り節(だし),鶏卵,かぶわかめ	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	水,塩,こしょう,しょうゆ,酢,ラー油	
	果物(りんご)				りんご	塩	
29 火	ごま昆布ごはん	○	塩昆布	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	鮭の香味焼き		生鮭(50g)	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	しょうゆ,酒,こしょう	
	五目きんぴら		豚肉もも(細切り)	ごま油,つきこんにゃく,三温糖,白いりごま	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん	酒,みりん,塩,しょうゆ,一味唐辛子	
	秋野菜のみそ汁		削り節(だし),油揚げ,生わかめ	さつまいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	水,赤みそ,白みそ	
30 水	丸パン	○		丸パン(50g)			□ うちの コロケ
	□コロケ(ツナカレー味)		豚肉(挽肉),いんげん豆,ツナ缶(水煮),豆乳	サラダ油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	たまねぎ	酒,塩,こしょう,カレー粉,水,中濃ソース	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,はくさい,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
31 木	スパゲッティきのこミートソース	○	豚肉(挽肉),大豆,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,しめじ,エリンギ,トマト缶,パズル,パセリ	塩,赤ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ,クローブ,オレガノ	ハ ロ ウ イ ー ン
	ポテトのフレンチサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖		にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
	かぼちゃと紫いものケーキ		豆乳	コーンスターチ,サラダ油,グラニュー糖,さつまいも	かぼちゃ,レモン汁	米粉,ベーキングパウダー,シナモン,ラム,水	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 21回