

令和6年度														
10月分給食献立表														
目 標 好き嫌いなく食べよう 大田区立矢口小学校														
実施 日	曜 日	献 立				栄 養 量		おかずの作り方・おたより						
						エネルギー	たんぱく質							
1	火	カレーミートトースト 牛乳 ヌードルスープ フルーツポンチ				kcal 613	g 25.3	実りの秋・食欲の秋🍁 ～旬の味覚を楽しもう!～ 「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。 今月の食材 ～ツナ缶～ 10月10日は、マグロの日です。ツナ(tuna)は英語でマグロ類のことをいいますが、ツナ缶にはカツオも使われています。そして原料がビンナガマグロの「ホワイトミート」、キハダマグロやメバチマグロ、カツオの「ライトミート」にわけられます。 缶詰は、調理した食品を長期保存できて持ち運べることから、戦争時の軍用食としてアメリカやヨーロッパで発達しました。現在では、一般家庭でも広く利用されていて、特にツナ缶は、サラダやサンドイッチ、おにぎりなどさまざまな料理の具材に使われ、日本で親しまれています。災害時の備蓄食品としても便利です。 ※参考資料「食材図典Ⅱ」小売館						
2	水	えびクリームライス ジョア マセドアンサラダ				585	18.4							
3	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 きびなごのからあげ りんごゼリー				590	22.4							
4	金	ジャジャ麺 牛乳 とり肉と白菜のスープ キャンディポテト				619	23.7							
7	月	くあじゅうしいー 牛乳 にんじんしりしり もずくのスープ サーターアンダーギー				630	21.9							
8	火	アップルトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ				615	25.4	今月の 献立の 中から (A) ツナサラダ 材料 分量（4人分） 人参（せん切り）……………10g キャベツ（短冊切り）……………110g ホールコーン（缶）……………40g ツナ（缶）……………40g 玉ねぎ（すりおろす）……………10g りんご（すりおろす）……………4g しょうゆ……………小2 酢……………小3/4 サラダ油……………大1・小1 砂糖……………小1・小1/3 塩・こしょう……………少々 粉からし……………少々 ＜作り方＞ ①野菜は、茹でて、水気をきっておく。 ②粉からしを水でとかし、(A)を合わせて、加熱し冷ます。 ③ツナ缶は、油をきる。 ④食べる食前に、①、ホールコーン、③を、②のドレッシングで和える。 絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「ルルとララの手作りスイーツ 秋のお菓子」 配 慮 する 栄 養 素						
9	水	おみくごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ コーンと野菜のスープ				585	26.0							
10	木	玄米ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 野沢菜のごま炒め けんちん汁				581	25.5							
11	金	バエリア 牛乳 スペイン風オムレツ とうもろこしのスープ				625	26.1							
15	火	きつねうどん 牛乳 ごま団子 くだもの				566	22.2							
16	水	全校遠足（給食はありません） お弁当・水筒を持参してください。						今月の 献立の 中から (A) ツナサラダ 材料 分量（4人分） 人参（せん切り）……………10g キャベツ（短冊切り）……………110g ホールコーン（缶）……………40g ツナ（缶）……………40g 玉ねぎ（すりおろす）……………10g りんご（すりおろす）……………4g しょうゆ……………小2 酢……………小3/4 サラダ油……………大1・小1 砂糖……………小1・小1/3 塩・こしょう……………少々 粉からし……………少々 ＜作り方＞ ①野菜は、茹でて、水気をきっておく。 ②粉からしを水でとかし、(A)を合わせて、加熱し冷ます。 ③ツナ缶は、油をきる。 ④食べる食前に、①、ホールコーン、③を、②のドレッシングで和える。 絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「ルルとララの手作りスイーツ 秋のお菓子」 配 慮 する 栄 養 素						
17	木	中華丼 牛乳 卵スープ カレービーンズ				588	28.3							
18	金	＜絵本とコラボ給食＞ パンプキンパン 牛乳 ちんのトマトシチュー もやしのサラダ ルルとララのかぼちゃのプリン				572	23.2							
21	月	ガパオライス 牛乳 目玉焼き マロニースープ				591	29.5							
22	火	新米ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ちくわのカレー揚げ				586	23.2							
23	水	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ				607	21.2	今月の 献立の 中から (A) ツナサラダ 材料 分量（4人分） 人参（せん切り）……………10g キャベツ（短冊切り）……………110g ホールコーン（缶）……………40g ツナ（缶）……………40g 玉ねぎ（すりおろす）……………10g りんご（すりおろす）……………4g しょうゆ……………小2 酢……………小3/4 サラダ油……………大1・小1 砂糖……………小1・小1/3 塩・こしょう……………少々 粉からし……………少々 ＜作り方＞ ①野菜は、茹でて、水気をきっておく。 ②粉からしを水でとかし、(A)を合わせて、加熱し冷ます。 ③ツナ缶は、油をきる。 ④食べる食前に、①、ホールコーン、③を、②のドレッシングで和える。 絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「ルルとララの手作りスイーツ 秋のお菓子」 配 慮 する 栄 養 素						
24	木	麦ごはん 牛乳 魚のからしみそ焼き 野菜の磯あえ そまびと汁				585	28.5							
25	金	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ マーラーカオ				605	22.4							
28	月	里芋ごはん 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ きのこのみそ汁				584	25.3							
29	火	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ ぶどうゼリー				688	20.0							
30	水	こぎつねごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き にらたまスープ				580	28.1	絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「ルルとララの手作りスイーツ 秋のお菓子」 配 慮 する 栄 養 素						
31	木	きのこ入りスパゲッティミートソース 牛乳 スイートポテト				675	25.3							
1日あたりの 平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム （食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		603	24.4	21.0	2.9	345	2.2	249	0.36	0.51	22	5.6	88	2.8

（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）食材料購入なら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。