

10月給食献立表

実施日	曜日	献立	栄養量		*給食だより*
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	カレーライス チーズ入りサラダ 牛乳 果物	644	20.9	暑さが落ち着き、何をするにも良い季節になりました。勉強・読書・運動…そして実りの秋。給食でも秋が旬の食品を使います。 また、月の後半は運動会に向け本格的な練習が始まります。栄養バランスがとれた食事を心がけ、疲れに負けない体づくりをしましょう。 今月の献立から 6日 さつまいも 鮭 きのこと【十五夜】 十五夜のお月見にはすすきを飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどのいも類や、栗、果物など秋にとれたものををお供えします。五穀豊穡を祝い、秋の収穫を感謝する「初穂祭（はつほまつり）」という農耕行事でもあります。給食では、秋が旬の食品を取り入れました。 さて、十五夜は旧暦の8月15日です。今年の十五夜は10月6日で、毎年日にちが違います。旧暦では主に月の満ち欠けで暦を決めています。一方、今の暦では太陽の動きで決めているため、日にちにずれが生じるのです。今の暦では、9月中旬から10月上旬で、昨年は9月17日でした。来年は9月25日です。 8日など 図書給食【読書週間】 図書委員会が読書週間を全校にアピールしようと、給食とのコラボレーションを企画しました。委員の児童が、食べ物や料理が登場する本を選び、栄養士が、その中から給食として実現できるものを検討して献立に入れました。図書委員の思いが詰まっている読書週間。成功すると良いですね。 8日「エルマーのぼうけん」…みかん 9日「ぐりとぐらとすみれちゃん」…かぼちゃドーナツ ※小麦・乳・卵を使用しないドーナツ生地です。 10日「こまったさんのシチュー」…カラंगा ※ケニアのシチュー 14日「夜カフェ（4）」…いも類野菜と(ビッグ)チキンのピラフ 10月は、早寝・早起き・朝ごはん月間です！ 大田区では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、食育の推進と基本的生活習慣の確立に取り組んでいます。 パンだけ、ふりかけごはんだけなど主食だけの朝食になっていませんか？午前中しっかり学習に取り組めるようにするには、おかず（特にタンパク質が含まれる主菜）が大切です。 主食だけの習慣になっている人は、肉や魚、卵などのおかずや野菜などのおかずを追加して、少しずつステップアップしてみましょう。
2	木	五目ごはん 豚汁 ししゃものカレー揚げ 牛乳	575	24.1	
3	金	ごはん 大豆ふりかけ 肉じゃが煮 野菜のボン酢あえ 牛乳	581	24.4	
6	月	さつまいもごはん きのこと汁 鮭と大豆の甘辛あえ おひたし 牛乳	568	24.3	
7	火	プルコギ丼 わかめスープ 牛乳 果物	575	21.9	
8	水	ソースかつ丼 具だくさんみそ汁 牛乳 果物（みかん）	639	24.0	
9	木	ジャージャー麺 バンサンルー 牛乳 かぼちゃドーナツ	631	26.8	
10	金	シナモントースト カランガ わかめサラダ 牛乳	562	21.0	
14	火	いも類野菜とチキンのピラフ マカロニスープ 牛乳 果物	589	23.9	
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳	625	26.1	
16	木	ごはん かきたま汁 豚肉のみそしょうが焼き おひたし 牛乳	569	24.7	
17	金	丸パン ひじきのコロッケ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳	619	25.7	
20	月	スパゲティクリームソースかけ 揚げワントン入りサラダ 牛乳 果物	646	22.8	
21	火	ごはん ひじきのふりかけ 沢煮椀 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	564	24.4	
22	水	豚甘辛煮丼 中華スープ 牛乳 果物	573	24.7	
23	木	きんぴらごはん ごまみそ汁 ふくさ卵焼き 牛乳	609	27.0	
24	金	ピザトースト クリームシチュー こんにゃくサラダ 牛乳	621	26.4	
27	月	ごはん 根菜汁 魚のみそづけ焼き からしあえ 牛乳	566	25.6	
28	火	肉野菜うどん じゃがいもとコーンのかき揚げ 牛乳 果物	610	25.3	
29	水	豚肉のしぐれごはん けんちん汁 のり塩ビーンズ 牛乳	553	22.9	
30	木	わかめごはん 肉豆腐 ごまあえ 牛乳	606	26.3	
31	金	中華おこわ 中華卵スープ 揚げぎょうざ 牛乳	620	24.7	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

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
1 水	カレーライス	○	豚肉		米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス（粉）、チャツネ、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
	チーズ入りサラダ		ハム（鶏卵不使用）	チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう
	果物							りんご	
2 木	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ		米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ、干しいたけ	塩、うすくちしょうゆ、酒、しょうゆ
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも	小麦粉、でん粉	大豆白絞油			カレー粉
	豚汁		豚肉、白みそ、赤みそ		じゃがいも	サラダ油	にんじん、小松菜	だいこん、はくさい、長ねぎ	さは削り節（だし）
3 金	ごはん				米、大麦				
	大豆ふりかけ	○	大豆	ちりめんじゃこ、昆布	砂糖	白ごま			酢、みりん、しょうゆ
	肉じゃが煮		豚肉		じゃがいも、砂糖、麩	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	さは削り節（だし）、しょうゆ、塩、みりん
	野菜のボン酢あえ		かつお節		砂糖		小松菜	キャベツ、もやし、レモン	さは削り節（だし）、しょうゆ
6 月	さつまいもごはん				米、大麦、さつまいも				塩、うすくちしょうゆ、酒
	鮭と大豆の甘辛あえ	○	鮭、大豆、赤みそ		でん粉、砂糖	大豆白絞油、白ごま		しょうが	酒、しょうゆ、みりん
	おひたし						にんじん	キャベツ、もやし、ホールコーン	さは削り節（だし）、しょうゆ
	きのこ汁			豆腐、かまぼこ（鶏卵不使用）			小松菜	だいこん、しめじ、えのきたけ	さは削り節（だし）、塩、うすくちしょうゆ
7 火	ブルコギ丼	○	豚肉		米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、白すりごま、ごま油	にら、にんじん	にんにく、玉ねぎ、もやし	塩、みりん、しょうゆ、コチジャン、酒
	わかめスープ			わかめ				玉ねぎ、もやし	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう、しょうゆ
	果物							梨	
8 水	ソースかつ丼	○	豚肉、白みそ		米、大麦、小麦粉、パン粉、砂糖	大豆白絞油			塩、こしょう、とんかつソース、ケチャップ、みりん、赤ワイン、カレー粉、ウスターソース
	具だくさんみそ汁		厚揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ			にんじん、小松菜	だいこん、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	さは削り節（だし）
	果物							みかん	
9 木	ジャージャー麺		豚肉、大豆、赤みそ		蒸し中華めん、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ	酒、しょうゆ、トウバンジャン
	パンサンスー	○	ハム（鶏卵不使用）、鶏卵		砂糖	サラダ油、ごま油	小松菜	キャベツ、もやし	酢、しょうゆ、からし
	かぼちゃドーナツ		豆腐		米粉、砂糖	大豆白絞油	かぼちゃ		ベーキングパウダー
10 金	シナモントースト				食パン（無塩）、砂糖	バター			シナモン
	カラガ（ケニアのシチュー）	○	鶏肉		じゃがいも、小麦粉	サラダ油	にんじん、トマトピューレ、オクラ	にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、赤ワイン、鳥がら、しょうが（スープ）、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま油	小松菜	もやし、きゅうり、ホールコーン、しょうが	しょうゆ、酢
14 火	いろどり野菜とチキンのピラフ	○	鶏肉		米、大麦、マーマレード	バター、サラダ油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン、にんにく	ターメリック、塩、鳥がら、しょうが（スープ）、こしょう、白ワイン、しょうゆ
	マカロニスープ		ベーコン（鶏卵不使用）		マカロニ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう、しょうゆ
	果物							ぶどう	
15 水	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉、凍り豆腐		米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが、干しいたけ、長ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、さは削り節（だし）
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ（鶏卵不使用）	青のり	小麦粉、でん粉	大豆白絞油			塩
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ		じゃがいも、でん粉		にんじん、小松菜	だいこん、はくさい	さは削り節（だし）、酒、塩、しょうゆ
16 木	ごはん				米、大麦				
	豚肉のみそしょうが焼き	○	豚肉、赤みそ		米粉、砂糖	サラダ油		玉ねぎ、しょうが	みりん、酒、しょうゆ
	おひたし		かつお節				にんじん	キャベツ、もやし	さは削り節（だし）、しょうゆ
	かきたま汁		鶏卵	わかめ			小松菜	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さは削り節（だし）、昆布（だし）、塩、うすくちしょうゆ、みりん
17 金	丸パン				丸パン（無塩）				
	ひじきのコロッケ	○	豚肉、いんげんまめ、凍り豆腐	干ひじき	じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油、大豆白絞油		玉ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、中濃ソース
	野菜スープ		ベーコン（鶏卵不使用）、豚肉			サラダ油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう、しょうゆ
	きゅうりと小松菜のサラダ				砂糖	ごま油	小松菜	もやし、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢
20 月	スパゲティクリームソースかけ	○	ベーコン（鶏卵不使用）、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、小麦粉	サラダ油、バター		玉ねぎ、水煮マッシュルーム	白ワイン、鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう
	揚げワントン入りサラダ				ワンタンの皮、砂糖	大豆白絞油、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢
	果物							柿	
21 火	ごはん				米、大麦				
	ひじきのふりかけ	○	かつお節	干ひじき、昆布	砂糖				みりん、しょうゆ
	魚のから揚げねぎソースかけ		ほき		でん粉、砂糖	大豆白絞油、ごま油		にんにく、しょうが、長ねぎ	塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子
	沢煮鮎		豚肉		こんにゃく		にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さは削り節（だし）、塩、しょうゆ
22 水	豚汁辛煮丼	○	豚肉		米、大麦、砂糖	サラダ油		しょうが、長ねぎ	しょうゆ、酒
	中華スープ		鶏肉			ごま油	にんじん、小松菜	玉ねぎ、水煮たけのこ、きくらげ	鳥がら、しょうが（スープ）、酒、塩、こしょう、しょうゆ
	果物							梨	
23 木	さんぴらごはん		豚肉		米、大麦、こんにゃく、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	ごぼう	しょうゆ、酒、塩、昆布（だし）、
	ふくさ卵焼き	○	鶏肉、鶏卵	干ひじき	砂糖	サラダ油		玉ねぎ、干しいたけ	酒、塩、しょうゆ
			豚肉、白みそ		じゃがいも	サラダ油、白すりごま、白ねりごま	小松菜	だいこん、長ねぎ	さは削り節（だし）、酒、みりん、しょうゆ
24 金	ピザトースト	○	ハム（鶏卵不使用）	チーズ	食パン（無塩）	サラダ油	ピーマン、トマトピューレ	にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
	クリームシチュー	○	豚肉	牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、サラダ油、バター	にんじん	玉ねぎ、水煮マッシュルーム	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、砂糖	ごま油	にんじん		キャベツ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢
27 日	ごはん				米、大麦				
	魚のみそづけ焼き	○	ぶり、白みそ		砂糖				酒、みりん、しょうゆ
	からしあえ						小松菜、にんじん	キャベツ	さは削り節（だし）、みりん、しょうゆ、からし
	根菜汁		厚揚げ		こんにゃく、さつまいも	ごま油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さは削り節（だし）、塩、しょうゆ
28 火	肉野菜うどん	○	豚肉、油揚げ		うどん（無塩）		にんじん、小松菜	だいこん、干しいたけ、長ねぎ	さは削り節（だし）、昆布（だし）、塩、しょうゆ、みりん
	じゃがいもとコーンのかき揚げ		ハム（鶏卵不使用）、大豆		じゃがいも、小麦粉	大豆白絞油		ホールコーン、玉ねぎ	塩
	果物							みかん	
29 水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉、赤みそ		米、大麦、砂糖	サラダ油		ごぼう、しょうが	酒、しょうゆ、塩
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		こんにゃく、じゃがいも	サラダ油	にんじん、小松菜	だいこん、長ねぎ	さは削り節（だし）、酒、塩、しょうゆ
	のり塩ピーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
30 木	わかめごはん	○		わかめ	米、大麦				
	肉豆腐		豚肉、焼き豆腐		しらたき、じゃがいも、砂糖		にんじん	はくさい、長ねぎ、えのきたけ	さは削り節（だし）、しょうゆ、みりん
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま、白すりごま	小松菜	もやし、キャベツ	しょうゆ
31 金	中華おこわ		豚肉、大豆、えび		米、もち米、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	水煮たけのこ、長ねぎ、干しいたけ	酒、塩、しょうゆ、こしょう
	揚げぎょうざ	○	豚肉		でん粉、ぎょうざの皮	ごま油、大豆白絞油	にら	しょうが、キャベツ	塩、しょうゆ
	中華卵スープ		鶏卵		でん粉	ごま油	チンゲンサイ	玉ねぎ、もやし、えのきたけ	鳥がら、しょうが（スープ）、塩、こしょう、しょうゆ