



予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				う 血や肉、骨や歯になるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの	からだ からだの調子を整えるもの		
2	水	ふきよせごはん	○	さけ	米,もち米,さつまいも,サラダ油,砂糖,ごま	にんじん,ごぼう,まいたけ,えだまめ	601	【ふきよせごはん】 紅葉した落ち葉が、秋の木枯らしで吹き寄せられる様子を表現した色鮮やかな混ぜごはんです。さつまいも・さけといった秋の味覚を使います。
		いわしの梅煮		いわし	砂糖	ねぎ,しょうが,梅干し,レモン	27.2	
		はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え		塩昆布		はくさい,にんじん	21.1	
		こんさいる 根菜汁		鶏肉,生揚げ	ごま油	ごぼう,えのき,れんこん,だいこん,にんじん,ねぎ		
3	木	えだまめ 枝豆ゆかりごはん	○		米,麦	ゆかり,えだまめ	621	【さつまいも】 秋が旬のさつまいもは、ホクホクとした食感と自然な甘さがおいしいですね。旬の時期なので、秋にはさつまいもがたくさん給食に登場します。
		この や ふうたまごや お好み焼き風玉子焼き		豚ひき肉,豆腐,★チーズ,★たまご,あおのり,かつお節	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ	27.2	
		わかめのおろし和え		わかめ,ちりめんじゃこ		★もやし,にんじん,だいこん	20.2	
		さつまいものみそ汁		油揚げ,みそ	さつまいも	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな		
4	金	ミルクパン	○		★ミルクパン		623	【6年生*連合運動会】 6年生が連合運動会で「勝つ」ことができるように、給食室ではチキンカツを作って応援します！がんばれ、6年生！
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉,パン粉,揚げ油		31.1	
		フレンチサラダ		ツナ缶	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	24.1	
		レンズ豆のスープ		鶏肉,あさり,レンズまめ	オリーブ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶		
7	月	たい どん 鯛レツ井	○	鯛,★たまご	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,砂糖	大葉,玉ねぎ,ねぎ	636	【鯛レツ井】 鯛レツ井とは、豚肉のかわりに鯛を使ったカツ井です。愛媛県愛南町で育てられた養殖の鯛を使います。
		あいなん 愛南ひじきのサラダ		ツナ缶,ひじき	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん	26.8	
		くだもの(愛南町産みかん)				みかん	21.2	
8	火	ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき	米,もち米,サラダ油,こんにゃく,砂糖,ごま	にんじん,えだまめ	579	【魚*漢字クイズ】 この漢字は読みますか?正解は献立表の下欄を見てね! ①鯖 ②公魚 ③鰯 ④柳葉魚
		や 焼きししゃも		★ししゃも			24.4	
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	20.3	
		ごじる 呉汁		豚肉,油揚げ,大豆,みそ	ごま油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな		
9	水	ハヤシライス	○	豚肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん	613	【秋色ゼリー】 にんじんとオレンジジュースを使って、秋の紅葉をイメージしたオレンジ色のゼリーを作ります。
		くき 茎わかめのサラダ		茎わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ	18.3	
		あきいろ 秋色ゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース, にんじん	17.6	
10	木	ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ缶,のり	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,かたくり粉	だいこん	586	【10月10日*目の愛護デー】 目の健康に良いブルーベリーを使ってケーキを作ります。東京都産のブルーベリーを使う予定です。
		にんじんサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油,すりごま	にんじん,きゅうり,レモン汁,らっきょう漬	23.2	
		ブルーベリーケーキ		★たまご,★ヨーグルト	小麦粉,★バター,砂糖	ブルーベリー,レモン汁	19.6	
11	金	しんまい 新米のごはん(コシヒカリ)	○		米		643	【5年生*社会科コラボ】 愛知県のお米農家のKTさんが大切に育てたコシヒカリを使ってごはんを炊きます。味わっていただきましょう!
		さといも 里芋コロッケ		豚ひき肉	サラダ油,さといも,じゃがいも,マツシュボテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	ねぎ,玉ねぎ	23.5	
		やさしい いそあ 野菜の磯和え		のり		こまつな,★もやし,にんじん,しょうが	19.4	
		あつあ 厚揚げともずくのみそ汁		生揚げ,もずく,みそ		玉ねぎ,にんじん,えのき,ねぎ		
15	火	ほうとう風うどん	○	豚肉,みそ	冷凍ほうとう,ごま油,砂糖	にんじん,ごぼう,えのき,ねぎ,かぼちゃ,だいこん,こまつな	577	【10月15日*十三夜】 十三夜にちなんで、給食室で手作りのみたらし団子を作ります!よく噛んでいただきます!
		はくさい 白菜のゆず風味		かつお節		はくさい,にんじん,ゆず	21.9	
		つきみ お月見みたらし団子		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,かたくり粉		13.4	
16	水	ジャンバラヤ	○	鶏肉,タラ,ウィンナー	米,麦,サラダ油	玉ねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,パプリカ	595	【ジャンバラヤ】 スペインのパエリアを参考にしてアメリカで生まれた料理です。ソーセージや野菜を使った、ちょっぴりスパイシーな炊き込みごはんです。
		クラムチャウダー		鶏肉,あさり,★牛乳	サラダ油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,えだまめ	21.6	
		コールスローサラダ			オリーブ油,サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,玉ねぎ	20.1	
		くだもの(りんご)				★りんご		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*8日の漢字クイズの正解は...①さば ②わかさぎ ③あじ ④ししゃも です。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	603	24.7	19.6	348	93	2.5	2.9	256	0.35	0.49	30	2.5	5.6



10月の給食目標

食べ物の働きを知ろう!



10月の給食で使用する「東京食材」

ねぎ しょうが こまつな かぶ ブルーベリー

※給食では積極的に東京都産・国産の食材を使用する予定です。地場産物に感謝をしていただきます!





予定献立表(後半)



日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				ちくほねは 血や肉、骨や歯になるもの	からだうごねつちから 体を動かす熱や力になるもの	ちようし からだの調子を整えるもの		
17	木	新米のごはん(つや姫)	○		米		554	【秋*新米の季節】 秋は新米がおいしい季節ですね。 普段は「はえぬき」という品種のお米に、食物繊維の豊富な「麦」を混ぜてごはんを炊いていますが、この日は新米の「つや姫」を使う予定です。普段のごはんとは味や食感が違うと思います。よく味わっていただきましょう！
		しろみぎかな 白身魚のホイル焼き		メルルーサ	サラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、えのき、ピーマン	25.1	
		やさしい 野菜のごま和え			すりごま、砂糖、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん	13.7	
		けんちん汁		鶏肉、生揚げ	ごま油、さつまいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん		
18	金	ごはん	○		米、麦		595	
		イカのチリソース		★いか	かたくり粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく	27.3	
		まめ 豆もやしのナムル			ごま油、砂糖、ごま	★だいずもやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	18.6	
		ちゅうかう 中華風コーンスープ		鶏肉、あさり、豆腐、★たまご、わかめ	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんじん、コーン、クリームコーン		
21	月	ごはん	○		米、麦		622	【さといも*秋が旬】 里芋はねっとりとした柔らかな食感が美味しいですね。里芋のぬめりは、病気を予防し、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
		いわしのかば焼き		いわし	かたくり粉、揚げ油、砂糖		24.0	
		さといもにころ 里芋の煮っ転がし		鶏肉	さといも、こんにゃく、砂糖	にんじん	19.6	
		さわにわん 沢煮椀		豚肉		にんじん、だいこん、ねぎ、えのき		
22	火	こんさい 根菜トースト	○	豚ひき肉、★チーズ	★食パン、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、ごぼう、れんこん、にんじん	561	【根菜トースト】 秋～冬にかけて旬を迎える「ごぼう・れんこん」を使ってトーストを作ります。根菜の歯ごたえのある食感がおいしいトーストです。
		ポトフ		豚肉、揚げボール	サラダ油、じゃがいも	にんにく、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	24.3	
		やさしい 野菜のピクルス			砂糖	きゅうり、だいこん、にんじん、にんにく	23.3	
		くだもの(みかん)				みかん		
23	水	ごはん	○		米、麦		631	【柿】 「ひらたねなし」という品種の種がなくて食べやすい柿を使う予定です。秋の味覚の「柿」を味わっていただきます！
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐		豚ひき肉、大豆、みそ、豆腐	サラダ油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ	27.0	
		ごもく 五目ビーフン炒め		豚肉	ごま油、ピーマン、砂糖、ごま	にんにく、キャベツ、ピーマン、にんじん、干し椎茸	20.6	
		くだもの(柿)				柿		
24	木	ごはん	○		米、麦		551	【ゆば】 牛乳を温めると表面に薄い膜がでますね。「豆乳」も温めると膜がでますが、その膜をすくい取ったものが「ゆば」です。すまし汁に乾燥ゆばを使います。
		さばのおろし焼き		さば	小麦粉、かたくり粉	しょうが、だいこん	26.8	
		だいこん 大根とこんにゃくの土佐煮		鶏肉、かつお節	サラダ油、こんにゃく	にんじん、だいこん	17.6	
		ゆばのすまし汁		鶏肉、豆腐、ゆば		にんじん、ねぎ、えのき、こまつな		
25	金	ぶた 豚キムチ丼	○	豚肉	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、白菜キムチ、はくさい、玉ねぎ、にら、えのき、ねぎ	560	【運動会*応援献立】 明日は運動会ですね！給食では、運動会が全力が出せるようにスタミナ満点の豚キムチ丼と、赤色と白色で2層になったゼリーを作ります。 29日は運動会が延期になってしまった時に備え、食べやすい献立にしました。
		キャベツのゆかり和え				キャベツ、にんじん、ゆかり	22.5	
		あかしろ 赤白ゼリー		アガー、★牛乳	砂糖	★りんごジュース、トマトジュース	17.0	
29	火	ミルクパン	ミルク コーヒ		★ミルクパン		627	
		おからのハンバーグ		豚ひき肉、豆腐、おから	パン粉、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、しょうが	19.8	
		ゆで野菜サラダ			砂糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	22.3	
		じゃがいものガーリック炒め			オリーブ油、じゃがいも	にんにく、グリーンピース、にんじん、コーン		
30	水	ごはん	○		米、麦		632	【根菜チップス】 野菜チップスは桃花小で大人気の献立ですが、今回は秋が旬の根菜を使って「根菜チップス」を作ります。低温の油でじっくり揚げたチップスは、カリッとした食感がとても美味しいです！
		のり 海苔の佃煮		のり	砂糖		26.1	
		やふうにもの すき焼き風煮物		豚肉、豆腐	サラダ油、こんにゃく、砂糖	にんじん、はくさい、ねぎ、えのき、しゅんぎく	20.3	
		やさしい しょうがじょうゆ 野菜の生姜醤油和え		かつお節	ごま	こまつな、★もやし、にんじん、しょうが		
		こんさい 根菜チップス			かたくり粉、さつまいも、揚げ油	ごぼう、れんこん、にんじん		
31	木	ごはん	○		米、麦		647	【10月31日*ハロウィン】 ハロウィンにちなんで、かぼちゃのポターージュの登場です！玉ねぎとかぼちゃをじっくりと煮込み、滑らかになるまでミキサーにかけて作っています。
		とりにく 鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	パン粉、砂糖		26.8	
		ごまドレサラダ			ねりごま、サラダ油、砂糖、ごま	★もやし、コーン、にんじん、きゅうり	21.1	
		かぼちゃのポターージュ		★牛乳	サラダ油、小麦粉	玉ねぎ、セロリ、かぼちゃ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。