



令和元年10月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のため：好き嫌いをしないで食べましょう 食生活指導のため：丈夫なからだをつくりましょう

| 日 | 曜 | 献立 | 食品(3つのグループ) | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | お知らせ |
|----|---|---|-----------------------------------|--|--|-------------|----------|------------------|
| | | | 体をつくるものになるもの(赤) | エネルギーのもとになるもの(黄) | 体の調子をととのえるもの(緑) | | | |
| 1 | 火 | 麻婆丼 大根サラダ アップルゼリー | 豚ひき肉 豆腐 粉寒天 | 米 油 砂糖 でんぷん ごま油 油 砂糖 | にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん エリンギ だいこん キャベツ にんじん りんごジュース りんご缶 | 699 | 26.4 | |
| 2 | 水 | ご飯 カレーコロッケ 野菜の即席漬け なめこのみそ汁 | 豚ひき肉 卵 豆腐 | 米 油 ジャがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん しょうが なめこ水煮 みつば | 697 | 23.5 | |
| 3 | 木 | 黒砂糖パン 魚のムニエル ブロッコリーサラダ 卵スープ | ホキ 鶏肉 豆腐 卵 | 黒砂糖パン 小麦粉 バター オリーブ油 油 | キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ | 596 | 28.3 | |
| 4 | 金 | ご飯 豚肉のしょうが焼き 干草おひたし すまし汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ | 米 砂糖 糸こんにゃく 砂糖 ごま 麩 | しょうが にんじん こまつな こまつな | 626 | 27.4 | |
| 7 | 月 | クリームソーススパゲティ ひじきサラダ 柿 | ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ 生クリーム ひじき | スパゲッティ 油 米粉 油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 にんじん だいこん きゅうり ホールコーン 柿 | 678 | 25.6 | |
| 8 | 火 | さつまいもご飯 さんまの生姜煮 おひたし かぶのみそ汁 | さんま 油揚げ | 米 さつまいも 砂糖 | しょうが 梅 もやし キャベツ にんじん かぶ えのき | 654 | 25.4 | |
| 9 | 水 | レモンシュガートースト ホークビーンズ フレンチサラダ | 豚肉 大豆 | 食パン バター 砂糖 油 ジャがいも 油 | レモン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ | 653 | 26.1 | |
| 10 | 木 | ご飯 ジャンボ餃子 糸寒天サラダ 卵入りわかめスープ | 豚ひき肉 糸寒天 豆腐 わかめ 卵 | 米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油 油 ごま油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが 長ねぎ たら キャベツ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ | 708 | 25.4 | |
| 11 | 金 | ゆかりご飯 ぎせい豆腐 ごま酢和え じゃがいものみそ汁 ミルクパン | 鶏ひき肉 豆腐 卵 わかめ | 米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも ミルクパン | 長ねぎ にんじん にんじん こまつな もやし 玉ねぎ 長ねぎ | 640 | 26.5 | |
| 15 | 火 | グーラッシュ ザワークラウト風 アプフェルクューヘン | 豚肉 卵 牛乳 | 油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 砂糖 バター 油 | 玉ねぎ にんにく トマト 赤ピーマン ピーマン キャベツ にんじん りんご | 684 | 24.4 | ドイツ料理の日 |
| 16 | 水 | ご飯 家常豆腐 中華春雨サラダ | 豚肉 生揚げ | 米 油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油 | にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり | 672 | 26.2 | |
| 17 | 木 | きつねうどん からし和え 大学芋 | 鶏肉 油揚げ | 冷凍うどん 油 砂糖 砂糖 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま | にんじん しめじ 長ねぎ こまつな チンゲン菜 もやし にんじん | 694 | 22.4 | 3年生遠足 給食試食会 |
| 18 | 金 | ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のレモンしょうゆ かきたま汁 | さば 豆腐 卵 | 米 でんぷん 米粉 油 砂糖 でんぷん | しょうが もやし にんじん キャベツ レモン にんじん 玉ねぎ | 710 | 26.0 | |
| 21 | 月 | きのこご飯 鮭の照り焼き ごま和え のっぺい汁 | 油揚げ オホーツクサーモン 鶏肉 豆腐 | 米 砂糖 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく でんぷん | まいだけ しめじ えのき にんじん しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん こまつな | 594 | 30.3 | |
| 23 | 水 | コーンマヨネーズトースト 肉だんご入り白菜スープ じゃこサラダ | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ | 食パン マヨネーズ でんぷん はるさめ 油 | ホールコーン パセリ しょうが にんじん はくさい 長ねぎ だいこん もやし こまつな きゅうり | 619 | 23.0 | |
| 24 | 木 | カツカレー カラフルサラダ みかん | 豚肉 豚ひれ肉 卵 | 米 押麦 油 ジャがいも 米粉 小麦粉 パン粉 油 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン みかん | 707 | 23.8 | |
| 25 | 金 | キムチチャーハン わかめサラダ 水菜のスープ | 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 | 米 油 ごま油 ごま油 砂糖 | 長ねぎ にんじん 白菜キムチ にんじん もやし きゅうり にんじん えのき みずな | 618 | 24.5 | |
| 28 | 月 | パエリア ツナサラダ 野菜スープ グレーゼリー | 鶏肉 いか えび あさり ツナ ベーコン 粉寒天 | 米 バター 油 油 砂糖 油 ジャがいも 砂糖 | にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん だいこん きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ こまつな ぶどうジュース バイン缶 | 632 | 21.6 | 10月生まれ お誕生日給食 |
| 29 | 火 | ハヤシライス 豆のサラダ りんご | 豚肉 いんげんまめ ひよこまめ ベーコン | 米 油 米粉 油 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト 冷凍グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり りんご | 613 | 16.1 | 椎の木班 交流給食 |
| 30 | 水 | 親子丼 のり和え きのこ根菜のお吸い物 | 鶏肉 卵 鶏肉 豆腐 | 米 砂糖 砂糖 | 玉ねぎ みつば もやし にんじん キャベツ えのき しめじ まいだけ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ | 635 | 27.2 | |
| 31 | 木 | みそラーメン かぶの南蛮漬け パンブキンプリン | 豚肉 卵 牛乳 生クリーム | 蒸し中華めん 油 練りごま ごま ごま油 ごま油 砂糖 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな ホールコーン 長ねぎ かぶ だいこん かぼちゃ | 685 | 27.0 | ハロウィン |

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。 ☆10月生まれのお誕生日給食があります。 ☆ハッピーランチの日があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) さば(ノルウェー) オホーツクサーモン(北海道)
ちりめんじゃこ(熊本) ツナ(タイ・ベトナム) えび(タイ) いか(青森) あさり(熊本) いんげん豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) わかめ(徳島)
ひじき(長崎) 糸寒天(東京) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) 牛乳(千葉) 米(石川) 押麦(静岡) 米粉(秋田) ジャがいも(北海道)
さつまいも(千葉) ごま(ミャンマー) 里芋(埼玉) 小松菜(埼玉) 人参(北海道) 大根(北海道) もやし(栃木) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉)
玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(青森) たら(栃木) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) まいたけ(長野)
なめこ水煮(山形) みつば(千葉) パセリ(千葉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) ピーマン(茨城) セロリ(長野) トマト(青森) かぼちゃ(北海道)
エリンギ(長野) チンゲン菜(静岡) ブロッコリー(長野) 白菜(長野) かぶ(千葉) レモン(アメリカ) りんご(岩手) 柿(和歌山・新潟) みかん(長崎)
りんご缶(青森) バイン缶(山形) ホールコーン(北海道) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(岡山) 冷凍グリーンピース(国産)

