

[10月献立表]

文京区立大塚小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
2月	牛乳 みそ煮込みうどん 黄金おひたし 豆乳おからドーナツ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆みそ 米みそ たまご おから 豆乳	うどん 油 砂糖 薄力粉	ごぼう にんじん 長ねぎ はくさい こまつな もやし	627 kcal 26 g
3火	牛乳 ツナそぼろご飯 野菜のごまかけ みそ汁 (かぶ・油揚げ・えのき)	牛乳 ツナ 鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ	米 大麦 砂糖 油 ごま	にんじん ごぼう しょうが もやし キャベツ かぶ えのきたけ	606 kcal 23.7 g
4水	牛乳 あぶ玉丼 お月見団子 (みたらし) みそ汁 (もやし・人参) お月見	牛乳 油揚げ たまご ほしのり 米みそ 豆腐	米 砂糖 でんぶん 白玉粉 上新粉	エリンギ 玉ねぎ こねぎ にんじん もやし	646 kcal 23.8 g
5木	牛乳 カレーパン かぼちゃスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 寒天	コッペパン 油 薄力粉 パン粉 はるさめ 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト アセロラ 西洋かぼちゃ レモン	645 kcal 25.5 g
6金	牛乳 昆布ご飯 魚のあずま煮 具だくさん味噌汁	牛乳 刻み昆布 鶏肉 ホキ 油揚げ 米みそ	米 砂糖 油 でんぶん こんにゃく	にんじん ごぼう もやし 長ねぎ	604 kcal 26.3 g
10火	牛乳 高野豆腐丼 さつま汁 おかかおひたし	牛乳 高野豆腐 鶏肉 米みそ かつお節	米 大麦 油 砂糖 さつまいも	しょうが にんじん ぶなしめじ さやいんげん だいこん 長ねぎ もやし	635 kcal 27.8 g
11水	牛乳 ハニーセサミトースト 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳 しろさけ 白みそ 鶏肉	食パン バター はちみつ ごま油 マヨネーズ ごま油	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	602 kcal 29.1 g
12木	牛乳 ジャーチャー麺 青のりポテトビーンズ もやしの中華漬け	牛乳 豚肉 米みそ 豆みそ 大豆 青のり	中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	650 kcal 27.6 g
16月	牛乳 ご飯 魚の甘酢あんかけ 五目スープ みかん	牛乳 まあじ 豆腐	米 油 でんぶん 砂糖	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ ビーマン はくさい 玉ねぎ もやし みかん	672 kcal 24.8 g
17火	牛乳 ガーリックチーズトースト サワーポテト ベーコンエッグ キャベツスープ	牛乳 プロセスチーズ たまご ベーコン	食パン バター 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ	620 kcal 24.7 g
18水	牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ (カレー) 五目みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ	米 でんぶん 油	にんにく しょうが もやし だいこん にんじん 長ねぎ りんご	620 kcal 22.4 g
19木	牛乳 さつまいもご飯 豆腐のカレー煮 きのこ汁	牛乳 豚肉 豆腐	米 さつまいも ごま油 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なめこ こまつな もやし だいこん ごぼう えのきたけ	610 kcal 24.3 g
20金	牛乳 ご飯 鯖のごま焼き 小松菜のおひたし みそ汁 (芋・玉葱)	牛乳 さば わかめ 焼きのり 米みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし 玉ねぎ	653 kcal 23.6 g
23月	牛乳 やきとり丼 磯あえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 焼きのり たまご	米 油 砂糖 でんぶん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ	623 kcal 25 g
24火	牛乳 ミルクパン 誕生日給食 豆腐のハンバーグ クリームスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	ミルクパン パン粉 油 コーンスターチ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	629 kcal 27.8 g
25水	牛乳 麦ごはん みそ汁 (大根・芋・わかめ) ししゃもの南蛮漬け 五目豆	牛乳 からふとししゃも 米みそ 昆布 大豆	米 大麦 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	長ねぎ だいこん ごぼう にんじん	631 kcal 22.4 g
26木	牛乳 梅ご飯 みそ汁 (キャベツ・もやし) ひじき入り卵焼き 大学芋 王さまも好きな卵焼き	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 米みそ	米 ごま油 砂糖 さつまいも 水あめ	梅干し だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	633 kcal 21.8 g
27金	牛乳 コーン入り茶飯 おでん 大根ときゅうりの南蛮漬け	牛乳 昆布 やきちくわ つみれ がんもどき	米 砂糖 ちくわふ こんにゃく じゃがいも ごま油	コーン だいこん にんじん きゅうり	601 kcal 21.9 g
30月	牛乳 みそパスタ セレクト給食 小松菜スープ 柿か梨	牛乳 鶏肉 米みそ 豆みそ ベーコン	油 スパゲッティ 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな えのきたけ かき	柿の場合 611kcal 28.4g 梨の場合 614kcal 28.5g
31火	牛乳 セルフチキンサンド 野菜炒め パンプキンパイ ホグワーツのハロウィンメニュー	牛乳 鶏肉 クリーム	丸パン 砂糖 油 バター パイ皮	キャベツ しょうが もやし 玉ねぎ 日本かぼちゃ	609 kcal 24.9 g

※献立は都合により、変更することがあります。

26日の「王さまも好きな卵焼き」は、「ぞうのたまごのたまごやき」(寺村輝夫作・福音館)からの献立です。
31日の「ホグワーツのハロウィンメニュー」は「ハリー・ポッターと賢者の石」(J.K. ローリング作・静山社)からの献立です。