

10月 献立表

東京都立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 炭水化物
2 火	なめし	○	さけのおせロ焼き 大豆とひじきの炒め煮 さつまい	牛乳、とり肉、しろさけ、 大豆、ひじき、あぶらあげ、 とり肉、白みそ、赤みそ	こめ、おおむぎ、あぶら、 白ごま、さとう、さつまいも	こまつな、しょうが、 にんじん、だいこん、長ねぎ	707 kcal 35.5 g 23.6 g 86.1 g
3 水	ミルクパン	○	ハワイアンポークリッパ かぼちゃのサラダ チキンクリームスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉	ミルクパン、こむぎこ、 バター、さとう、あぶら、 マカロニ、でんぶ	玉ねぎ、ホールドマト、キャベツ、 パインアップル缶、こまつな 西洋かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム、	648 kcal 28.3 g 24.9 g 76.0 g
4 木	カレーライス 	○	フレンチサラダ にんじんゼリー	牛乳、ぶた肉、 てんぐさ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 とうもろこし、プロッコリー、 ホジージュース	719 kcal 18.7 g 20.0 g 114.1 g
5 金	ピビンパ	○	わかめサラダ かふうコーンスープ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、たまご、 カットわかめ	こめ、あぶら、ごまあぶら、 白ごま、さとう、はるさめ、 でんぶ	にんじん、ほうれんそう、はくさい、 もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 クリームコーン	713 kcal 27.1 g 26.3 g 88.1 g
9 火	ご飯	○	ぶたのしょうが焼き ごもく豆 みそ汁 オレンジ	牛乳、ぶた肉、こんぶ、 大豆、赤みそ、白みそ	こめ、さとう、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 玉ねぎ、こまつな、オレンジ	649 kcal 26.2 g 20.2 g 87.2 g
10 水	コッペパン	○	ヘルシーハンバーグ ごまポテト 白いんげん豆入りスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうふ、たまご、ベーコン、 いんげんまめ	コッペパン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、白ごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん	694 kcal 32.2 g 27.6 g 78.8 g
11 木	ご飯	○	さばの塩焼き ごまおひたし みそ汁	牛乳、さば、かつおぶし、 あぶらあげ、赤みそ、白みそ	こめ、さとう、白ごま、 じゃがいも	こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、かぶ、えのきたけ	685 kcal 27.1 g 25.8 g 81.8 g
15 月	ホイコーロー丼	○	はるさめスープ かき	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 とり肉、とうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、でんぶ、 ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、 長ねぎ、キャベツ、ピーマン、 ぶなしめじ、こまつな、かき	593 kcal 19.9 g 15.4 g 91.8 g
16 火	むぎご飯	○	ぎせいどうふ いそあえ きのことこんさいのお吸い物	牛乳、とり肉、とうふ、 たまご、焼きのり、とり肉	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、	長ねぎ、たけのこ水煮、にんじん、 こまつな、もやし、キャベツ、 えのきたけ、ぶなしめじ、 まいたけ、だいこん、ごぼう	648 kcal 29.7 g 23.0 g 76.6 g
17 水	ナンピザトースト	○	ポークビーンズ じゃこサラダ グレープゼリー	牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰、 チェダーチーズ、ぶた肉、 いんげんまめ、しらす干し、 てんぐさ	ナン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ホールドマト、 マッシュルーム、赤ピーマン、 ピーマンしょうが、きゅうり、 セロリー、にんじん、パセリ、 だいこん、ぶどうジュース	691 kcal 27.9 g 26.1 g 86.2 g
18 木	ご飯 	○	サンマのかば焼き ゆかりあえ すまし汁	牛乳、さんま、とうふ	こめ、こむぎこ、あぶら、 さとう	キャベツ、きゅうり、長ねぎ、 えのきたけ	660 kcal 23.7 g 25.7 g 77.9 g
19 金	長崎さらうどん	○	大根ときゅうりの なんばんづけ 手作りのカステラ	牛乳、ぶた肉、いか、 しばえび、うずらたまご、 たまご	ちゅうかめん、あぶら、はちみつ でんぶ、ごまあぶら、 こむぎこ、さとう、バター	にんじん、エリンギ、長ねぎ、 玉ねぎ、きくらげ、もやし、 キャベツ、だいこん、きゅうり	658 kcal 27.3 g 27.6 g 71.6 g
22 月	コーン入りちやめし	○	いも煮 ひやじる風おひたし	牛乳、豚ばら、ぶた肉、 ほたてがい	こめ、さといも、 こんにやく、さとう	ホールコーン、まいたけ、 長ねぎ、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、 ぶなしめじ、	596 kcal 20.7 g 15.3 g 89.7 g
23 火	ご飯	○	ソースかつ からしあえ みそ汁	牛乳、ぶた肉、たまご、 あぶらあげ、赤みそ、白みそ	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、 長ねぎ、玉ねぎ	677 kcal 29.0 g 19.9 g 92.0 g
24 水	パンプキンパン チーズパン 	○	スパニッシュオムレツ コーンサラダ きゃべつスープ りんご	牛乳、ベーコン、たまご	パンプキンパン、 チーズパン、 あぶら、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、ホールドマト、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、りんご	595 kcal 22.9 g 25.2 g 70.1 g
25 木	きのこごはん	○	焼きししゃも ごま酢あえ のっぺい汁	牛乳、あぶらあげ、 からふとししゃも、 とり肉、とうふ	こめ、白ごま、さとう、 さといも、こんにやく、 でんぶ	まいたけ、ぶなしめじ、 えのきたけ、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん	578 kcal 24.4 g 18.7 g 74.7 g
26 金	キムチチャーハン	○	肉だんご入り白菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、大豆、 たまご、とうふ、 ヨーグルト	こめ、あぶら、でんぶ、 はるさめ、さとう	にんじん、長ねぎ、白菜キムチ、 ピーマン、しょうが、はくさい、 パインアップル缶、みかん缶	698 kcal 27.6 g 23.8 g 89.6 g
29 月	ご飯	○	ジャージャンどうふ わかめごまドレサラダ	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 豆みそ、なまあげ、 カットわかめ	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、でんぶ、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 チンゲンツァイ、きゅうり、 もやし、ホールコーン	667 kcal 25.4 g 23.1 g 86.5 g
30 火	けんちんうどん	○	大豆と小魚と芋の炒り煮 なし	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 大豆、しらす干し	冷凍うどん、あぶら、白ごま こんにやく、さといも、 でんぶ、さつまいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、 長ねぎ、こまつな、日本なし	616 kcal 23.6 g 20.9 g 80.5 g
31 水	はいがパン	○	エッググラタン やさしいサラダ かぼちゃプリン	牛乳、とり肉、たまご、 こなチーズ、かんてん	はいがパン、じゃがいも、 あぶら、パンこ、こむぎこ、 ごまあぶら、さとう	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 パセリ、プロッコリー、 キャベツ、きゅうり	668 kcal 29.3 g 28.6 g 72.5 g



… するしのある日はおたんじょうび給食です。