



10月献立予定表

2020年10月

文京区立大塚小学校

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
1 木	ジャンバラヤ	○	ビーフンスープ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー	精白米, 調合油, じゃがいも, ビーフン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, ぶなしめじ もやし, 小松菜, しょうが	573 kcal 19.6 g 17.2 g
2 金	さつまいもご飯	○	豚肉とじゃがいもの 味噌煮	牛乳, 豚肉, 赤みそ	精白米, さつまいも, 白ごま こんにゃく, じゃがいも 砂糖, 焼きふ	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ グリーンピース	581 kcal 20.7 g 13.4 g
5 月	みそラーメン	○	抹茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ たまご	むし中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぶん, 薄力粉 砂糖, 調合油, 甘納豆(あずき)	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, こまつな ホールコーン, 長ねぎ	697 kcal 26.0 g 22.2 g
6 火	まいたけご飯 (秋の味覚)	○	ししゃもの青のりフライ 豚汁	牛乳, 油揚げ, ししゃも あおのり, たまご, 豚肉 白みそ, 赤みそ, 豆腐	精白米, 薄力粉, パン粉, 調合油 じゃがいも, こんにゃく	まいたけ, ぶなしめじ, さやえんどう にんじん, 大根, 長ねぎ	691 kcal 26.6 g 24.6 g
7 水	ホットロールパン	○	ポークビーンズ なし	牛乳, ハム, プロセスチーズ 豚肉, いんげん豆	食パン, 調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ セロリー, にんじん, パセリ, なし	593 kcal 27.4 g 20.4 g
8 木	わかめごはん	○	きんぴらコロッケ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, 牛乳 たまご, 白みそ, 赤みそ カットわかめ, 豆腐	精白米, 押麦, じゃがいも 乾燥マッシュポテト, 調合油 こんにゃく, 砂糖, ごま油 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 長ねぎ だいこん	677 kcal 21.4 g 18.6 g
9 金	麦ご飯	○	さばのネギみそ焼き 野菜のごまかけ	牛乳, まさば, 赤みそ	精白米, 押麦, 砂糖, 白ごま	しょうが, 長ねぎ, こまつな にんじん, もやし, キャベツ	603 kcal 23.8 g 18.0 g
12 月	あぶら麩井 (宮城県の料理)	○	ごま酢あえ カフェオレゼリー	牛乳, たまご, ほしのり, てんぐさ	精白米, 米粉, 油麩 砂糖, でんぶん, 白ごま	玉ねぎ, こねぎ, にんじん キャベツ, もやし, コーヒー	679 kcal 26.6 g 16.3 g
13 火	さんまの蒲焼き丼	○	吉野汁	牛乳, さんま, 鶏肉ささ身, 豆腐	精白米, 薄力粉, 油, 砂糖 でんぶん	大根, にんじん, 長ねぎ, こまつな	678 kcal 25.4 g 23.3 g
14 水	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ	牛乳, きな粉, 豚肉, 鶏肉	コッペパン, 米ぬか油, 砂糖 でんぶん, はるさめ	しょうが, 長ねぎ, はくさい にんじん, 小松菜	645 kcal 26.7 g 29.4 g
15 木	ドライカレー	ジュ ア	イタリアンサラダ (誕生日献立)	牛乳, 豚肉, 大豆, プロセスチーズ	精白米, 調合油, 有塩バター	にんにく, しょうが, セロリー 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース キャベツ, きゅうり	646 kcal 23.5 g 20.6 g
16 金	高野豆腐のそぼろご飯 (ヘルシー献立)	○	さつまい	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 豚肉, 白みそ 赤みそ	精白米, 押麦, 調合油 砂糖, さつまいも	にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ	614 kcal 23.2 g 16.9 g
19 月	豚肉とごぼうの 炊き込みご飯	○	カレー肉じゃが	牛乳, 豚肉	米, 調合油, 砂糖, じゃがいも こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん えだまめ, 玉ねぎ, グリーンピース	618 kcal 22.0 g 13.8 g
20 火	ポテトチーズパン	○	パスタクリームスープ	牛乳, ベーコン, プロセスチーズ 豚肉	コッペパン, 調合油, じゃがいも マカロニ, でんぶん	玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン にんじん, ほんしめじ, こまつな	611 kcal 25.2 g 25.7 g
21 水	青椒肉絲丼 (チンジャオロース丼)	○	オニオンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, 調合油, でんぶん 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん ピーマン, もやし, 玉ねぎ, パセリ	642 kcal 22.3 g 18.5 g
22 木	スパゲッティミートソース	○	白いんげん豆入りスープ	牛乳, 豚肉, プロセスチーズ ベーコン, いんげんまめ	スパゲッティ, 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム ホールトマト, パセリ, キャベツ さやいんげん	650 kcal 25.9 g 21.2 g
23 金	しじじゅうしい (沖縄県の料理)	○	すき焼き風煮物	牛乳, 豚肉, 刻み昆布 豚肉	精白米, 調合油, こんにゃく じゃがいも, 砂糖, 小町麩	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 長ねぎ はくさい	680 kcal 25.0 g 20.3 g
26 月	さんまご飯 (秋の味覚)	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 磯あえ	牛乳, さんま, 油揚げ, わかめ 赤みそ, 白みそ, 焼きのり	精白米, 米粉, 白ごま でんぶん, 米ぬか油, 砂糖 じゃがいも, 調合油	しょうが, 玉ねぎ, こまつな, にんじん もやし, キャベツ	621 kcal 21.2 g 22.0 g
27 火	黒砂糖コッペパン	東京 牛乳	ウィンナーと ポテトのグラタン	牛乳, ウィンナー, クリーム プロセスチーズ, 大豆	黒砂糖パン, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ パセリ	698 kcal 26.1 g 30.7 g
28 水	ご飯	○	魚の唐揚げ変わりソース のっぺい汁	牛乳, メルルーサ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	精白米, でんぶん, 油, 砂糖 里芋, こんにゃく	玉ねぎ, ごぼう, にんじん, 大根	672 kcal 25.5 g 25.8 g
29 木	高菜チャーハン	○	ポテトサラダの春巻き 中華スープ	牛乳, 豚肉, プロセスチーズ, 豆腐	精白米, ごま油, 白ごま, 春巻きの皮 じゃがいも, 調合油, 砂糖 マヨネーズ(卵無し), でんぶん	にんにく, 長ねぎ, にんじん たかな漬, きゅうり, にら	651 kcal 18.3 g 31.2 g
30 金	コーンピラフ (ハロウィン献立)	○	チキンペーコンスープ パンキンマフィン	牛乳, 豚肉, ベーコン, たまご	精白米, 有塩バター, 調合油, でんぶん 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム ホールコーン, パセリ, 西洋かぼちゃ	626 kcal 19.4 g 17.5 g

※仕入れ等で変更になる場合もあります。

給食だより 10月号

令和2年9月30日
文京区立大塚小学校
校長 田村 純子
栄養士 鈴木 真奈美

☆今月の給食から～秋のご飯いろいろ

🍷 10月2日 さつまいもご飯



いまが旬のさつまいもをコロコロに切って炊き込みご飯にします。
さつまいもの甘みと香りが そのままご飯となじむ秋の味覚です。

🍷 10月6日 まいたけご飯

まいたけは1年中売っていますが、きのこ類も旬は秋ですね。
みなさんの成長に必要なカルシウムを体に取り込むために欠かせない
ビタミンDが豊富です。



🍷 10月26日 さんまご飯

さんまを短冊に切り、粉をまぶして油でカラッと揚げます。熱いうちに
タレをくぐらせて、炊き上がったご飯に混ぜ込みます。ポイントはショウガの
すりおろしです。風味が良くなり、魚が苦手な人でもおいしくいただけます。

ごはん 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



読書の秋 食欲の秋 よく学び おいしく食べよう!