



10月 献立表



江東区立元加賀小学校

日		献立名	牛乳	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 たんばく質
2 金		豚肉と卵のキムチ丼	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン,はくさいキムチ漬	630 kcal
		大豆とポテの青のり揚げ		大豆,あおのり	油,じゃがいも,でん粉		26.6 g
		わかめスープ		削り節,豆腐,生わかめ		にんじん,はくさい,ねぎ	
5 月		中華丼	○	豚肉,いか,うずら卵(缶)	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ(缶),はくさい,チンゲンツアイ	642 kcal
		コロコロポテのハーサラダ			じゃがいも,油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.0 g
		フルーツのヨーグルト添え		プレーンヨーグルト		みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル(缶),バナナ	
6 火		ご飯	○		米		657 kcal
		さつまいものコロッケ		豚ひき肉	油,さつまいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉	たまねぎ,にんじん	20.9 g
		華風甘酢			ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり,しょうが	
		みそ汁		削り節,生わかめ,油揚げ,豆腐		はくさい,ねぎ,こまつな	
7 水		ご飯	○		米		594 kcal
		家常豆腐		豚肉,豆みそ,生揚げ	油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(缶),にんにく,ねぎ,キャベツ	25.4 g
		こまつなとひじきのナムル		干ひじき	油,ごま油	にんにく,もやし,こまつな,にんじん	
8 木		黒砂糖コッペパン	○		黒砂糖コッペパン		671 kcal
		鮭とさつまいものグラタン		ベーコン,牛乳,鮭,ピザ用チーズ	油,バター,小麦粉,マカロニ(乾),さつまいも,乾燥パン粉	たまねぎ,エリンギ,パセリ	30.3 g
		コーンサラダ			油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,スイートコーン(缶),たまねぎ	
9 金		人気メニュー かきあげ丼	○	ちりめんじゃこ,いか	米,油,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん	571 kcal
		ゆで野菜(だししょうゆ)		削り節		はくさい,もやし,こまつな	22.0 g
		豆腐とわかめのすまし汁		出し昆布,削り節,豆腐,わかめ		にんじん,しめじ,ねぎ	
13 火		ご飯	○		米		645 kcal
		さばの甘辛煮		削り節,さば	砂糖		28.0 g
		こまつなのあえもの			ごま油,砂糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
		さつま汁		削り節,鶏肉,豆腐	油,板こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
14 水		鶏キムチうどん	○	削り節,鶏肉	砂糖,(冷)うどん	にんじん,はくさい,たまねぎ,もやし,はくさいキムチ漬,ねぎ,こまつな	634 kcal
		はりはりゆで野菜		ちりめんじゃこ,ロースハム	緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	24.9 g
		さつまいもと大豆のかり揚げ		大豆	油,さつまいも,でん粉,砂糖,水あめ,黒ごま		
15 木		ジャンバラヤ	○	鶏肉,ウィンナー	米,バター,油	セロリー,たまねぎ,にんじん,エリンギ	602 kcal
		じゃがいものポタージュ		ベーコン,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	19.9 g
		果物(りんご)				りんご	
16 金		ご飯	○		米		637 kcal
		鶏肉のねぎ塩ソース		鶏肉	でん粉,砂糖,ごま油	しょうが,ねぎ	28.3 g
		もやしのあえもの		くきわかめ	ごま油,砂糖,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
		中華風卵入りコーンスープ		豚肉,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	たまねぎ,にんじん,スイートコーン(缶),こまつな	
19 月		ご飯	○		米		589 kcal
		コチュジャン肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ	19.9 g
		韓国のりサラダ		焼きのり	三温糖,ごま油,白ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく,ねぎ	
		果物(みかん)				みかん	
20 火		ご飯【山形県産はえぬき】	○		米		592 kcal
		鮭の竜田揚げ		鮭	油,でん粉,米粉,砂糖		26.8 g
		じゃがいもの煮物		削り節	じゃがいも,板こんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	
		めかたま汁		出し昆布,削り節,めかぶわかめ,鶏卵	でん粉	干しいたけ,にんじん,ねぎ	
21 水		ピラフのホワイトソースがけ	○	鶏肉,牛乳,やりにい,粉チーズ	米,オリーブ油,油,バター,小麦粉	たまねぎ,エリンギ,パセリ	613 kcal
		しょうゆドレッシングサラダ			砂糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	22.9 g
		果物(かき)				柿	
22 木		ナン	○		ナン		560 kcal
		なすと豆のドライカレー		豚肉,大豆	油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,エリンギ,なす	24.8 g
		千切りじゃがいものゆで野菜		ロースハム	じゃがいも,砂糖,油,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	
23 金		栗入り五目おこわ	○	鶏肉	米,もち米,油,むき栗	にんじん,干しいたけ	566 kcal
		いかのいそべ揚げ		いか,あおのり	油,でん粉,米粉		26.4 g
		ゆで野菜(土佐しょうゆ)		削り節,糸がきかつお		はくさい,もやし,こまつな	
26 月		野菜のすまし汁	○	出し昆布,削り節,豆腐,かまぼこ		だいこん,たけのこ(缶),ねぎ,こまつな	
		さんまのかば焼き丼		さんま	米,油,でん粉,砂糖	しょうが	728 kcal
		野菜の梅風味和え			はちみつ,三温糖,ごま油,白ごま	もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ,ねり梅	29.1 g
27 火		豚汁	○	削り節,豚肉,豆腐	じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
		東京都産のおさつトースト		牛乳,生クリーム	食パン,さつまいも,砂糖,バター,黒ごま		579 kcal
		大豆入りゆで野菜		大豆	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	23.3 g
28 水		ふわふわ卵スープ	○	ベーコン,鶏肉,鶏卵,粉チーズ	油,乾燥パン粉	たまねぎ,にんじん,こまつな	
		ご飯			米		605 kcal
		しらすふりかけ		粉かつお,しらす干し,あおのり	白ごま,砂糖		27.5 g
29 木		肉豆腐	○	削り節,豚肉,豆腐	油,つきこんにゃく,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,(冷)グリーンピース	
		わかめ入りゆで野菜		生わかめ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		ひじきご飯		鶏肉,干ひじき,油揚げ	米,油,砂糖	にんじん,ごぼう,干しいたけ,たけのこ(缶),さやいんげん	605 kcal
		ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	油,小麦粉,白ごま,黒ごま		27.4 g
30 金		ゆで野菜(からししょうゆ)	○	削り節		はくさい,もやし,こまつな	
		かきたま汁		削り節,豆腐,鶏卵	でん粉	ねぎ,こまつな	
		有機野菜のメニュー					
31 土		和風スパゲッティ	○	ベーコン,豚肉	油,スパゲッティ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,万能ねぎ	644 kcal
		こんにゃくサラダ			つきこんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,油	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	22.9 g
		有機かぼちゃのチーズケーキ		牛乳,クリームチーズ,生クリーム,鶏卵	砂糖,バター	西洋かぼちゃ	
31 土		キムチチャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	しょうが,ねぎ,万能ねぎ,はくさいキムチ漬	559 kcal
		中華スープ		削り節,鶏肉,豆腐	ごま油	にんじん,たけのこ(缶),干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	22.5 g
		果物(なし)				梨	

* 10/2(金):5年生(仲良し学級含む)は社会科見学のため、給食がありません。

* 10/15(木):仲良し学級は連合運動会のため、給食がありません。

* 10/31(土):学校公開日は給食があります。11/2(月)は振替休業日です。