



10月献立表



目黒区立碑小学校
校長 大塚 晋一

10月の給食目標:旬の食べ物について知ろう

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 脂質 食塩相当量
1 水	都民の日 区民の日				
2 木	ごはん		精白米,発芽玄米		558 kcal
	鮭のもみじ焼き	生鮭,西京みそ	三温糖	にんじん	27.3 g
	糸寒天の和えもの	糸寒天	砂糖	にんじん,きゅうり,もやし	12.4 g
	かんも汁	豚肉(もも),赤みそ,白みそ	油,さつまいも	にんじん,ごぼう,はくさい,あしたば	2.4 g
	牛乳	牛乳			
3 金	フレンチトースト	牛乳,たまご	食パン,砂糖,無塩バター		582 kcal
	ポークビーンズ	豚肉(もも),ひよこまめ	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	26.9 g
	小松菜サラダ	ハム	三温糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁	21.4 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
6 月	五目ごはん	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,三温糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),さやいんげん	573 kcal
	のっぺい汁	生揚げ	さといも,こんにゃく,でん粉	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが汁	18.9 g
	月見団子	きな粉	白玉粉,砂糖		12.9 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
7 火	ごはん		精白米,発芽玄米		579 kcal
	あじフライ	あじ(開き)	薄力粉,パン粉(生・乾燥),油		24.1 g
	ごまあえ		砂糖,白ごま(ねり),ごま(いり)	にんじん,もやし,こまつな	16.9 g
	田舎汁	赤みそ,白みそ,生わかめ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	牛乳			
8 水	カレーピラフきのソース	鶏肉もも,牛乳,生クリーム	精白米,油,米粉	玉葱,にんじん,しめじ,エリンギ,えのきたけ	595 kcal
	ホールコーンスープ			にんじん,玉葱,ホールコーン缶,キャベツ,こまつな	18.5 g
	ももゼリー	寒天	砂糖	ネクター	17.9 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
9 木	さんまごはん	さんま(短冊)	精白米,発芽玄米,でん粉,油,砂糖	しょうが	610 kcal
	三色浸し		砂糖	もやし,にんじん,こまつな	23.0 g
	沢煮椀	かまぼこ	でん粉	干し椎茸,にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),長ねぎ	22.0 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
10 金	スパゲティミートソース	鶏ひき肉,いんげんまめ	スパゲティ,油,砂糖,米粉	玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	682 kcal
	レモンサラダ		三温糖,油	もやし,にんじん,きゅうり,レモン(汁)	26.2 g
	ブルーベリーケーキ	たまご,牛乳	バター,グラニュー糖,薄力粉	ブルーベリー	23.6 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
14 火	ゆかりごはん		精白米,発芽玄米		562 kcal
	豚肉の柳川風卵焼き	豚肉(もも),たまご	油,三温糖	ごぼう,長ねぎ,玉葱	23.8 g
	けんちん汁	木綿豆腐,油揚げ	油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	19.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
15 水	チーズトースト	プロセスチーズ	黒砂糖食パン		565 kcal
	カラंगा	鶏肉もも	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	24.6 g
	パリパリサラダ		砂糖,油,ワンドンの皮	にんじん,こまつな,キャベツ,しょうが	22.6 g
	牛乳	牛乳			2.6 g
16 木	ハヤシライス	豚肉(もも)	精白米,発芽玄米,油,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮)	616 kcal
	茹で野菜ごまソース		三温糖,ごま油,ごま(いり),ごま(ねり)	キャベツ,きゅうり,にんじん	21.8 g
	梨			なし	19.7 g
	牛乳	牛乳			2.1 g

都民の日
に合わせた
メニュー

十五夜
メニュー

目の愛護デー
メニュー

食べる図書
クラブ
メニュー

10月 献立表 (17日~31日)

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 脂質 食塩相当量
17 金	ごはん		精白米,発芽玄米		590 kcal
	ぶりの香味焼き	ぶり	砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	25.0 g
	五目きんぴら		油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,ごま(いり)	ごぼう,にんじん,さやいんげん	19.3 g
	根菜のみそ汁	赤みそ,白みそ,生わかめ	さつまいも	ごぼう,えのきだけ,だいこん,れんこん	2.4 g
	牛乳	牛乳			
20 月	しょうゆラーメン	豚肉(もも)	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし, ホールコーン缶,長ねぎ,ほうれんそう	579 kcal
	ガーリックポテトビーンズ	ひよこまめ	じゃがいも,油,でん粉		23.3 g
	ぶどう			ぶどう	20.8 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
21 火	ごはん		精白米,発芽玄米		567 kcal
	わかさぎのカレー揚げ	わかさぎ	でん粉,油	しょうが	24.7 g
	もやしの甘酢		三温糖,油	もやし,にんじん,きゅうり	15.6 g
	芋煮	豚肉(もも)	油,こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,玉葱,まいたけ,長ねぎ	1.8 g
	牛乳	牛乳			
22 水	煮豚と青菜のチャーハン	豚肩ロース	精白米,発芽玄米,油	しょうが,たけのこ(水煮),長ねぎ,チンゲンツアイ	586 kcal
	わかめスープ	鶏肉もも,木綿豆腐,生わかめ		にんじん,玉葱,長ねぎ	20.8 g
	さつまいもチップス		さつまいも,油		18.5 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
23 木	ごはん		精白米,発芽玄米		571 kcal
	ハンバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉	油,砂糖	玉葱,長ねぎ,にんじん	24.4 g
	大根のおかかサラダ	かつお系削り	砂糖,油	だいこん,きゅうり,にんじん	18.1 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ,生わかめ	じゃがいも	しめじ,玉葱,長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
24 金	ツナピザドッグ	ベーコン,まぐろ缶詰,スライスチーズ	コッペパン,油,三温糖	にんにく,玉葱,セロリー,ホールトマト(缶),ピーマン	572 kcal
	ABCスープ	鶏肉もも	油,じゃがいも,アルファベットマカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ	23.6 g
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	24.0 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
25 土	コーンピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,米ぬか油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,ピーマン	578 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉もも,プレーンヨーグルト		にんにく,しょうが	23.8 g
	洋風卵スープ	ベーコン,たまご	でん粉	にんじん,玉葱,キャベツ	16.8 g
	ジョア	ジョア(プレーン)			2.6 g
28 火	さつまいもごはん		精白米,発芽玄米,さつまいも		579 kcal
	いかの変わり揚げ	いか(短冊)	でん粉,油	しょうが	25.0 g
	呉汁	油揚げ,木綿豆腐,大豆,豆乳,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ	17.5 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
29 水	家常豆腐丼	豚肉(もも),生揚げ	精白米,発芽玄米,油,砂糖,でん粉	たけのこ(ゆで),長ねぎ,にんじん,にら	620 kcal
	海藻サラダ	生わかめ,糸寒天	油,砂糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,玉葱	25.0 g
	柿			かき(甘がき)	19.7 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
30 木	アロスアラメヒカーナ(メキシカンライス)	鶏ひき肉	米ぬか油,精白米,発芽玄米	玉葱,にんじん,エリンギ,ホールコーン缶,ピーマン	575 kcal
	フライドフィッシュ	メルルーサ	でん粉,油	にんにく	26.0 g
	カルト・デ・ボジョ(チキンズブ)	鶏肉もも	油	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,ズッキーニ	17.9 g
	牛乳	牛乳			2.6 g
31 金	ココアパン		ココアパン		647 kcal
	パンプキンシチュー	鶏肉もも,牛乳,生クリーム,いんげんまめ	油,薄力粉	玉葱,にんじん,西洋かぼちゃ	23.5 g
	彩りひじきのサラダ	干ひじき,まぐろ缶詰	砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	26.7 g
	焼きりんご		砂糖,バター	りんご(紅玉)	2.5 g
	牛乳	牛乳			

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。