



# 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<br>血や肉になる     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|--------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1<br>木  | 都民の日 区民の日                      |                    |                          |                                                |                               |
| 2<br>金  | ごはん                            |                    | 精白米,発芽玄米                 |                                                | 563 kcal                      |
|         | 鮭のもみじ焼き                        | 生鮭,西京みそ            | 三温糖                      | にんじん                                           | 27.7 g                        |
|         | にんにくじょうゆ和え                     | 糸寒天                | いりごま,ごま油                 | こまつな,もやし,にんじん,にんにく                             | 13.4 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(予定)                         | 2.4 g                         |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                |                               |
| 5<br>月  | 八宝菜丼                           | 鶏肉もも               | 精白米,発芽玄米,油,でん粉           | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,<br>はくさい,チンゲンツァイ    | 572 kcal                      |
|         | 春雨サラダ                          |                    | はるさめ,砂糖,いりごま,ごま油         | きゅうり,こまつな,キャベツ,にんじん                            | 18.5 g                        |
|         | アセロラりんごゼリー                     | 寒天                 | 砂糖                       | アセロラジュース,りんごジュース                               | 14.6 g                        |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                | 2.1 g                         |
| 6<br>火  | ごはん                            |                    | 精白米,発芽玄米                 |                                                | 650 kcal                      |
|         | のりの佃煮                          | 刻みのり               | 三温糖,水あめ                  |                                                | 25.5 g                        |
|         | 千草焼き                           | 鶏ひき肉,たまご           | 油                        | にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ                               | 25.6 g                        |
|         | 芋煮                             | 牛肉                 | 油,つきこんにゃく,さといも,三温糖       | にんじん,たまねぎ,まいたけ,長ねぎ                             | 1.8 g                         |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                |                               |
| 7<br>水  | チリビーンズライス                      | 鶏ひき肉,ひよこまめ         | 精白米,発芽玄米,油,砂糖,米粉         | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,<br>マッシュルーム水煮,トマトジュース | 597 kcal                      |
|         | ポテトのフレンチサラダ                    |                    | じゃがいも,三温糖,油              | にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ                         | 20.4 g                        |
|         | 柿                              |                    |                          | かき                                             | 14.4 g                        |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                | 1.6 g                         |
| 8<br>木  | ごはん                            |                    | 精白米,発芽玄米                 |                                                | 576 kcal                      |
|         | あじフライ                          | あじ                 | 薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),でん粉,油 |                                                | 23.8 g                        |
|         | かるちゃん大根                        | ちりめんじゃこ            | 油,三温糖                    | だいこん,きゅうり,にんじん                                 | 16.5 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,たまねぎ,長ねぎ                                  | 2.3 g                         |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                |                               |
| 9<br>金  | スパゲティミートソース                    | 鶏ひき肉,ひよこまめ         | スパゲティ,油,砂糖               | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,<br>ホールトマト缶                | 681 kcal                      |
|         | コーンサラダ                         |                    | 三温糖,油                    | にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶                         | 25.2 g                        |
|         | ブルーベリーケーキ                      | たまご,牛乳             | 無塩バター,グラニュー糖,薄力粉         | ブルーベリー                                         | 23.6 g                        |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                | 2.2 g                         |
| 13<br>火 | マーボー豆腐丼                        | 鶏ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,木綿豆腐 | 精白米,発芽玄米,油,砂糖,でん粉        | しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ水煮,<br>干しいたけ,たまねぎ,長ねぎ,にら    | 584 kcal                      |
|         | 海藻サラダ                          | 生わかめ,糸寒天           | 油,三温糖                    | きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,たまねぎ                         | 23.8 g                        |
|         | 梨                              |                    |                          | 日本なし                                           | 16.8 g                        |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                | 1.9 g                         |
| 14<br>水 | フレンチトースト                       | 牛乳,たまご             | 食パン,砂糖,無塩バター             |                                                | 549 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,たまねぎ,にんじん                            | 23.1 g                        |
|         | ツナサラダ                          | まぐろ缶詰              | 砂糖,油                     | にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン(汁)                          | 15.3 g                        |
|         | セレクトドリンク<br>(りんごジュースorみかんジュース) |                    |                          | みかんジュース,りんごジュース                                | 2.1 g                         |
| 15<br>木 | 煮じゃこごはん                        | ちりめんじゃこ            | 精白米,発芽玄米                 |                                                | 572 kcal                      |
|         | いかの甘辛揚げ                        | いか                 | でん粉,油,三温糖                |                                                | 25.7 g                        |
|         | ちゃんこ汁                          | 鶏肉もも,焼き豆腐          | はるさめ                     | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,にら                     | 16.4 g                        |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                | 2.0 g                         |
| 16<br>金 | シナガック                          | ベーコン               | 精白米,発芽玄米,油               | にんにく,たまねぎ                                      | 589 kcal                      |
|         | ギニリン                           | 鶏ひき肉               | 油,じゃがいも,三温糖              | たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ピーマン                         | 19.6 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                                 | 17.3 g                        |
|         | ぶどう(シャインマスカット)                 |                    |                          | シャインマスカット                                      | 1.9 g                         |
|         | 牛乳                             | 牛乳                 |                          |                                                |                               |

# 10月 献立表（19日～31日）

| 日   | 献立名          | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|--------------|----------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 19月 | カレーピラフきのごソース | 鶏肉もも,牛乳,生クリーム        | 精白米,発芽玄米,油,米粉    | たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,えのきたけ      | 601 kcal                      |
|     | ジュリエヌスープ     | ベーコン                 |                  | にんじん,たまねぎ,キャベツ                | 18.6 g                        |
|     | ももゼリー        | 寒天                   | 砂糖               | ネクター                          | 20.1 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.2 g                         |
| 20火 | ごはん          |                      | 精白米,発芽玄米         |                               | 553 kcal                      |
|     | わかさぎのからあげ    | わかさぎ                 | でん粉,油            |                               | 21.6 g                        |
|     | 塩こんぶと野菜の和えもの | 塩昆布,かつお糸削り           | 三温糖              | キャベツ,きゅうり,にんじん                | 15.0 g                        |
|     | 豚汁           | 豚肉もも,赤みそ,白みそ         | 油,こんにゃく,じゃがいも    | にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ        | 2.0 g                         |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               |                               |
| 21水 | ごはん          |                      | 精白米,発芽玄米         |                               | 588 kcal                      |
|     | ジャンボ餃子       | 鶏ひき肉                 | でん粉,ぎょうざの皮,油     | にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ         | 20.8 g                        |
|     | もやしの甘酢煮      |                      | 三温糖,油            | もやし,にんじん,きゅうり                 | 18.2 g                        |
|     | わかめスープ       | 鶏肉もも,生わかめ            | 緑豆はるさめ           | たまねぎ,にんじん,長ねぎ                 | 2.2 g                         |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               |                               |
| 22木 | パンプキンパン      |                      | パンプキンパン          |                               | 596 kcal                      |
|     | 白身魚のモルネソース焼き | まだい,牛乳,シュレッドチーズ      | バター,米粉           | パセリ                           | 31.6 g                        |
|     | ポトフ          | 豚肉もも,ウィンナー           | 油,じゃがいも          | たまねぎ,にんじん,キャベツ                | 25.5 g                        |
|     | みかん          |                      |                  | みかん                           | 2.2 g                         |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               |                               |
| 23金 | 栗ごはん         |                      | 精白米,もち米,くり,三温糖   |                               | 608 kcal                      |
|     | さばの照り焼き      | ノルウェーさば              | 砂糖,でん粉           | しょうが                          | 23.4 g                        |
|     | 呉汁           | 油揚げ,大豆,豆乳,赤みそ,白みそ    | 油,こんにゃく,じゃがいも    | ごぼう,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな        | 22.6 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.3 g                         |
| 26月 | 鶏南蛮うどん       | 鶏肉もも                 | 冷凍うどん            | にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな            | 595 kcal                      |
|     | ゆで野菜変わりソース   |                      | 油,三温糖            | にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ           | 21.2 g                        |
|     | スイートポテト      | 生クリーム                | さつまいも,砂糖,無塩バター   |                               | 20.0 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.1 g                         |
| 27火 | ごはん          |                      | 精白米,発芽玄米         |                               | 668 kcal                      |
|     | さんまの南蛮漬け     | さんま                  | でん粉,油,三温糖,油      | しょうが,長ねぎ                      | 25.3 g                        |
|     | のり和え         | 刻みのり                 |                  | こまつな,キャベツ,にんじん                | 29.3 g                        |
|     | みそ汁          | 木綿豆腐,赤みそ,白みそ,生わかめ    |                  | たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ                | 2.2 g                         |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               |                               |
| 28水 | ジャンバラヤ       | 鶏ひき肉,ウィンナー           | 精白米,発芽玄米,油,三温糖   | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン | 573 kcal                      |
|     | フライドポテト      |                      | じゃがいも,油          |                               | 19.7 g                        |
|     | 野菜スープ        | 鶏肉もも                 |                  | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶   | 18.9 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.3 g                         |
| 29木 | 豆そぼろごはん      | 鶏ひき肉,青大豆             | 精白米,発芽玄米,油,三温糖   |                               | 590 kcal                      |
|     | 笹かまの磯辺揚げ     | 笹かまぼこ,あおのり           | 米粉,油             |                               | 25.1 g                        |
|     | おくずかけ        | 凍り豆腐                 | 油,じゃがいも,そうめん,でん粉 | にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ             | 18.4 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.2 g                         |
| 30金 | ココアパン        |                      | ココアパン            |                               | 616 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,米粉             | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ                | 21.8 g                        |
|     | レモンサラダ       |                      | 三温糖,油            | キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(汁)         | 25.5 g                        |
|     | 焼きりんご        |                      | 砂糖,無塩バター         | 紅玉                            | 1.9 g                         |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               |                               |
| 31土 | 五目チャーハン      | 鶏ひき肉                 | 精白米,発芽玄米,油       | にんじん,ホールコーン缶,たけのこ水煮,長ねぎ,ピーマン  | 597 kcal                      |
|     | 豆腐入り春雨スープ    | 鶏肉もも,木綿豆腐            | はるさめ             | たまねぎ,にんじん,こまつな                | 18.5 g                        |
|     | さつまいもチップス    |                      | さつまいも,油,砂糖       |                               | 19.1 g                        |
|     | 牛乳           | 牛乳                   |                  |                               | 2.0 g                         |

※ 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。