

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試ください。

※都合により献立が変更になる場合があります。

10月予定献立表

目黒区立不動小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2木	ツナトマトスパゲッティ	○	まぐろ缶詰(油漬ルーait)	オリーブ油,スパゲティ,調合油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶),パセリ	605 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,大豆油,ごま油,調合油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン缶,しょうが	22.3 g
	紅白ゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース),クランベリージュース	21.2 g
						1.6 g
3金	ご飯	○		精白米		584 kcal
	赤魚の西京焼き		アラスカめぬけ,西京みそ,白みそ	三温糖		27.6 g
	切干大根の五目炒め		鶏肉,油揚げ	調合油,砂糖	切干しだいこん,にんじん,こねぎ	17.3 g
	かきたま汁		たまご	でん粉	にんじん,玉葱,こまつな	2.2 g
6月	里芋おこわ	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,調合油,さといも,砂糖	にんじん	586 kcal
	きびなごのマリネ		きびなご	でん粉,米粉,大豆油,三温糖,オリーブ油	玉葱,にんじん,レモン(汁)	22.3 g
	お月見白玉汁		豆乳	白玉粉	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな,日本かぼちゃ	19.8 g
						2.3 g
7火	豆腐のうま煮丼	○	鶏肉,豚肉,木綿豆腐	精白米,精麦,調合油,砂糖,でん粉,ごま油	えのきたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな	579 kcal
	キャベツの味噌汁		油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ		キャベツ,長ねぎ	25.1 g
	果物(なし)				日本なし	19.3 g
						2.1 g
8水	ご飯	○		精白米		623 kcal
	チーズ入り玉子焼き		鶏肉,豆乳,かまあげしらす,たまご,シュレッドチーズ	調合油,砂糖	玉葱,にんじん	27.0 g
	ごまドレサラダ			三温糖,調合油,ごま油,白ごま(ねり),白ごま	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,玉葱,にんにく	23.6 g
	かぼちゃの味噌汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉葱,長ねぎ,日本かぼちゃ	2.2 g
9木	シュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		581 kcal
	クラムチャウダー		ウィンナー,鶏肉,あさり(水煮),牛乳,豆乳,生クリーム(乳),粉チーズ(パルメザン)	オリーブ油,じゃがいも,バター,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん	21.7 g
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,にんにく	28.6 g
						2.4 g
10金	さんまの蒲焼き丼	○	さんま(開き)	精白米,精麦,砂糖,でん粉,大豆油	しょうが	644 kcal
	具だくさん味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,しめじ,こまつな	22.9 g
	果物(りんご)				りんご(皮つき、生)	24.6 g
						2.1 g
14火	コッペパン	○		ミルクパン		613 kcal
	ボークビーンズ		豚肉,大豆(国産、乾)	調合油,薄力粉,さつまいも,砂糖,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	24.4 g
	海藻サラダ		カットわかめ	調合油,ごま油,砂糖,ごま(いり)	キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン缶	22.4 g
	果物(りんご)				りんご(皮つき、生)	2.3 g
15水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,精麦,調合油,砂糖,無塩バター,薄力粉	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶),グリーンピース(冷凍)	628 kcal
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	20.9 g
	ココアゼリー		カラギーナン,豆乳,牛乳,生クリーム(乳)	砂糖		20.4 g
						1.6 g
16木	みそラーメン	○	鶏肉,豚肉,赤みそ,白みそ,八丁みそ	調合油,ごま油,冷凍ラーメン,三温糖,でん粉,ごま(ねり)	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,長ねぎ,ホールコーン缶,ほうれんそう	592 kcal
	青のりじゃが豆		大豆(国産、乾),あおのり	大豆油,じゃがいも,でん粉		27.1 g
	果物(みかん)				みかん(普通)	23.0 g
						2.0 g
17金	ご飯	○		精白米		617 kcal
	おさかなハンバーグ おろしソース		すけとうだら(すり身),絞り豆腐	でん粉,調合油,砂糖	玉葱,にんじん,だいこん	28.4 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	調合油,じゃがいも	にんにく,玉葱	15.8 g
	豆乳入りみそ汁		大豆(国産、乾),豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ		にんじん,長ねぎ,こまつな	2.1 g
20月	じゃこわかめご飯	○	わかめご飯の素,かまあげしらす	精白米		599 kcal
	鶏肉とじゃが芋のみそ煮		鶏肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,大豆油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,玉葱,グリーンピース(冷凍)	24.8 g
	野菜のおひたし		かつお節		もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	20.4 g
						2.4 g
21火	ご飯	○		精白米		608 kcal
	鯖のピリ辛焼き		ノルウェーさば		しょうが	24.1 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま(いり),ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	24.4 g
	みそけんちん汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しめじ,だいこん,長ねぎ	1.8 g
22水	鶏南蛮うどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍細うどん,調合油,ごま油,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ	575 kcal
	もやしのごまじょうゆがけ		カットわかめ	砂糖,ごま油,ごま(いり)	もやし	23.1 g
	さつま芋の天ぷら		豆乳	さつまいも,薄力粉,大豆油		23.3 g
						2.2 g
23木	鮭ご飯	○	塩づけ,たまご,刻みのり	精白米,調合油,三温糖,ごま(いり)	梅干し(塩漬)	597 kcal
	すいとん汁		鶏肉	薄力粉	しめじ,にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,こまつな	24.7 g
	千草和え		油揚げ	しらたき,三温糖,砂糖	こまつな,はくさい,にんじん,もやし	17.9 g
						2.2 g
24金	スタミナ丼	○	豚肉,赤みそ	精白米,精麦,ごま油,砂糖,調合油,でん粉	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,玉葱,にら	589 kcal
	呉汁		大豆(国産、乾),鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ		にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	25.5 g
	果物(かき)				かき(甘がき)	16.9 g
						1.8 g
28火	ブルスケッタ	○	粉チーズ(パルメザン)	コッペパン,オリーブ油	にんにく,玉葱,ホールトマト(缶)	599 kcal
	さつまいものシチュー		ベーコン,豚肉,牛乳,豆乳,生クリーム(乳)	調合油,さつまいも,バター,薄力粉	玉葱,にんじん,しめじ,クリームコーン缶,ホールコーン缶	21.8 g
	みかんゼリー		カラギーナン	砂糖	温州蜜柑ストレートジュース	21.2 g
						2.2 g
29水	チャプチェパプ	○	豚肉	精白米,はちみつ,調合油,普通はるさめ(乾),砂糖,ごま(いり)	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,玉葱,こまつな	660 kcal
	生揚げとキムチの味噌汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油	はくさい,はくさい(キムチ漬け),にら	21.7 g
	さつま芋のシナモンかけ			さつまいも,大豆油,グラニュー糖		20.2 g
						2.1 g
30木	秋のきのこカレーライス	○	豚肉,豆乳	精白米,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん,しめじ,まいたけ,マッシュルーム	621 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			ごま(いり),調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,玉葱	20.5 g
	果物(りんご)				りんご(皮つき、生)	19.4 g
						2.0 g
31金	キャロットピラフ	○	鶏肉	精白米,バター,調合油	にんじん,玉葱,ホールコーン缶,パセリ	683 kcal
	ツナグラタン		まぐろ缶詰(油漬ルーait),シュレッドチーズ	オリーブ油,マカロニ・スパゲティ	にんじん,玉葱	26.2 g
	南瓜ポタージュ		牛乳,生クリーム(乳)	調合油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,日本かぼちゃ	25.3 g
						2.8 g