

10月献立表

目黒区立東根小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1日(木) 都民の日・区民の日							
2金	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米			621 kcal
	高野豆腐と鰹の治部煮風 *		凍り豆腐,かつお	でん粉,米ぬか油(揚げ油),米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,さやいんげん	酒,しょうゆ,かつお厚削り節,塩,本みりん	23.1 g
	野菜の酢のもの			三温糖	こまつな,にんじん,緑豆もやし	うすくちしょうゆ,塩,米酢	19.2 g
	くだもの(みかん)				みかん		1.4 g
5月	ごはん	○		精白米,精麦			612 kcal
	魚のチリソース		たら	薄力粉,でん粉,米ぬか油(揚げ油),じゃがいも,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱	しょうゆ,酒,トマトピューレ,トマトケチャップ,トマトチリソース,トウバンジャン,塩	23.2 g
	野菜の中華和え			三温糖	こまつな,にんじん,緑豆もやし,長ねぎ,しょうが	うすくちしょうゆ,しょうゆ,米酢,ラー油,塩	16.3 g
	くだもの(ぶどう)				ぶどう		1.8 g
6火	東京産コマツナパン	○		東京産コマツナパン			544 kcal
	トマトシチュー		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,三温糖	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,ダイストマト缶,パセリ	塩,こしょう,鶏がら,白ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース	23.1 g
	大豆とじゃこのサラダ *		大豆,ちりめんじゃこ	米ぬか油,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,長ねぎ	酢,しょうゆ	23.3 g
							2.0 g
7水	じゃこべえピラフ *	○	ベーコン,油揚げ,ちりめんじゃこ	精白米,米ぬか油,ごま油,白ごま	にんにく,にんじん,こまつな	しょうゆ,酒,本みりん,塩,こしょう,とうがらし	614 kcal
	りぼんパスタ入りスープ		鶏肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,ショートパスタ	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,白ワイン	21.6 g
	オレンジゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース		19.1 g
							1.9 g
8木	パエリア	○	鶏肉,いか,むきえび,あさり	精白米,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン,赤ピーマン	塩,ターメリック,白ワイン,トマトピューレ,こしょう	564 kcal
	野菜と豚肉のスープ		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,ショートパスタ	玉葱,にんじん,セロリー,パセリ	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう	25.0 g
	くだもの(かき)				かき		14.2 g
							2.0 g
9金	ごはん	★前期終業式お楽しみ献立		精白米			633 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚ひき肉	でん粉,ごま油,きょうざの皮,米ぬか油(揚げ油),薄力粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ,にんじん	塩,こしょう,しょうゆ,酒	21.9 g
	かみかみサラダ *		茎わかめ	三温糖,ごま油	切干しだいこん,きゅうり,緑豆もやし,ホールコーン缶,長ねぎ	しょうゆ,米酢,塩	22.3 g
	すまし汁		木綿豆腐		だいこん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,塩,うすくちしょうゆ	2.3 g
12日(月・祝) スポーツの日							
13火	鮭ピラフ	○	ベーコン,生鮭	精白米,米ぬか油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶	塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ	618 kcal
	卵とほうれん草のスープ		鶏肉,木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	鶏がら,うすくちしょうゆ,塩,こしょう	27.3 g
	ブルーベリーヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー		20.4 g
	★目の愛護デー献立					2.3 g	
14水	チリビーンズライス	○	ベーコン,豚ひき肉,大豆,いんげんまめ	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,パセリ	カレー粉,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ロリエ,パプリカ,オレガノ,チリパウダー,塩,こしょう	619 kcal
	きゅうりとコーンのサラダ			三温糖,米ぬか油	きゅうり,ホールコーン缶,玉葱	米酢,塩,こしょう	20.6 g
	くだもの(ぶどう)				ぶどう		18.1 g
	★アメリカ料理					1.7 g	
15木	ミルクパン	○		ミルクパン			543 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト	米ぬか油	にんにく,しょうが	トマトケチャップ,カレー粉,とうがらし,塩,しょうゆ	25.1 g
	パセリポテト			じゃがいも	パセリ	塩,こしょう	23.3 g
	ジュリエンスープ		ベーコン	米ぬか油	玉葱,にんじん,キャベツ,エリンギ,ホールコーン缶,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン	2.9 g
16金	きびごはん	○		精白米,きび			622 kcal
	ししゃもの甘露煮 *		ししゃも	でん粉,薄力粉,米ぬか油(揚げ油),三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	24.3 g
	野菜のしょうがじょうゆ和え				きゅうり,キャベツ,しょうが	塩,うすくちしょうゆ	17.7 g
	鶏肉とじゃがいものうま塩煮		鶏肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,つきこんにやく,三温糖,でん粉	玉葱,にんじん,さやいんげん	かつお厚削り節,塩,酒,本みりん,うすくちしょうゆ	1.9 g

17 土	ひよこ豆 ^{まめ} のカレーライス	○	鶏肉、ひよこまめ	精白米、米ぬか油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん	鶏がら、カレー粉、塩、グ ローブ、ナツメグ、トマトケ チャップ、しょうゆ、ウス ターソース	623 kcal
	茎わかめとツナのサラダ＊		茎わかめ、干ひじき、まぐろ缶詰	三温糖、米ぬか油、ごま油、ごま	にんじん、きゅうり、緑豆もやし	しょうゆ、米酢、塩	19.8 g
	★学校公開日						19.8 g
							2.3 g
19日(月) 振替休業日							
20 火	栗 ^{くり} ごはん	○		精白米、もち米、日本ぐり、黒ごま		出し昆布、塩、うすくちし ょうゆ、酒	612 kcal
	鯖 ^{さば} のねぎ ^{こうみ} 香味 ^や 焼き		さわら、白みそ	三温糖、ごま油	しょうが、長ねぎ	塩、酒、米酢	28.4 g
	野菜 ^{やさい} の煮 ^に 物		さつま揚げ、凍り豆腐	こんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	出し昆布、かつお厚削り 節、酒、しょうゆ、本みりん	17.8 g
	すまし汁 ^{じる}		木綿豆腐		えのきたけ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り 節、塩、うすくちしょうゆ	2.5 g
21 水	エビクリームライス	○	鶏肉、豆乳、牛乳、むきえび	精白米、米ぬか油、米粉	にんじん、玉葱、ホールコーン缶、パセリ	塩、白ワイン、鶏がら、こ しょう	651 kcal
	ポテトのホットペーコンサラダ		ベーコン	じゃがいも、米ぬか油、三温糖	玉葱、さやいんげん	酢、塩、こしょう	23.2 g
	くだもの(みかん)				みかん		20.2 g
							1.7 g
22 木	ごはん	○		精白米、精麦			668 kcal
	さば ^{しお} の塩 ^や 焼き		ノルウェーさば			酒、塩	26.8 g
	秋 ^{あき} の吹き ^ふ 寄せ ^よ 煮		鶏肉	さつまいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、さやいんげん	出し昆布、かつお厚削り 節、本みりん、酒、塩、うすく ちしょうゆ	26.3 g
	かきたま汁 ^{じる}		木綿豆腐、たまご	でん粉	こまつな、長ねぎ	かつお厚削り節、出し昆 布、うすくちしょうゆ、塩	2.0 g
23 金	つきみ月見うどん	○	豚肉、油揚げ、うずら卵	三温糖、でん粉、冷凍うどん	玉葱、にんじん、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り 節、酒、塩、しょうゆ、本み りん	628 kcal
	昆布 ^{こんがまめ} 豆＊		大豆、刻み昆布	三温糖		本みりん、うすくちし ょうゆ、塩	23.2 g
	大学芋 ^{だいがく芋}			さつまいも、米ぬか油(揚げ油)、三温糖あ め、黒ごま		しょうゆ、米酢	23.1 g
	★十三夜						1.5 g
26 月	こめ米粉パン	○		米粉ミックス粉パン			579 kcal
	スペイン風 ^{ふう} 卵 ^{たまご} 焼き		ポークハム、たまご、牛乳	米ぬか油、じゃがいも	玉葱、パセリ	塩、こしょう	31.1 g
	にんじンドレッシングサラダ			三温糖、米ぬか油	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	しょうゆ、米酢、塩	23.7 g
	ミネストローネ		豚肉	米ぬか油、じゃがいも、ショートパスタ、お おむぎ	玉葱、セロリー、にんじん、キャベツ、ダイ ストマト缶、ホールコーン缶	鶏がら、塩、こしょう	3.0 g
27 火	さつま芋 ^{いも} ごはん	○		精白米、さつまいも、黒ごま		酒、塩	574 kcal
	豆腐 ^{とうふ} の変わり ^か 揚げ		絞 ^{しぼ} り豆腐、鶏ひき肉	でん粉、米ぬか油(揚げ油)、三温糖	しょうが、玉葱、長ねぎ、にんじん	塩、こしょう、かつお厚削り 節、出し昆布、しょうゆ、本 みりん、米酢	18.7 g
	野菜 ^{やさい} の磯 ^{いそ} 香 ^か 和 ^あ え		刻みのり		こまつな、にんじん、緑豆もやし	うすくちしょうゆ、しょうゆ、 出し昆布、かつお厚削り 節	18.0 g
	くだもの(りんご) ★さつまいも献立				りんご(特別栽培)		1.7 g
28 水	ジャージャー ^{めん} 麺	○	豚ひき肉、大豆、八丁みそ	米ぬか油、蒸し中華麺、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、長 ねぎ、にら、きゅうり、緑豆もやし	鶏がら、しょうゆ、デンメン ジャン、トウバンジャン、一 味唐辛子	556 kcal
	杏仁 ^{あんじん} 豆腐 ^{とうふ}		粉寒天、牛乳	砂糖	みかん缶、パイン缶、レモン汁	バニラエッセンス	23.0 g
	★中国料理						17.9 g
							1.6 g
29 木	ごはん	○		精白米、精麦			645 kcal
	魚 ^{さかな} の梅 ^{うめ} みそ ^や 焼き		さわら、赤みそ	三温糖	しょうが、梅干し	酒、しょうゆ、本みりん、か つお厚削り節	32.6 g
	うずらの卵 ^{たまご} と鶏肉 ^{とりにく} の煮 ^に 物		鶏肉、凍り豆腐、うずら卵	三温糖	にんじん、たけのこ水煮、さやいんげん	かつお厚削り節、酒、本み りん、しょうゆ	23.2 g
	みそ汁 ^{しる}		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、わか め		こねぎ	かつお厚削り節	2.2 g
30 金	ごはん	○		精白米、精麦			624 kcal
	麻婆 ^{まーぼ} なす豆腐 ^{とうふ}		豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、木綿豆腐	米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、 長ねぎ、にら	鶏がら、しょうゆ、酒、トウバ ンジャン、デンメンジャン	24.4 g
	切り干 ^{きりほし} 大根 ^{だいこん} とひじきの和 ^あ えもの＊		干ひじき	三温糖、米ぬか油、ごま油、ごま	緑豆もやし、切干しいんご、にんじん、 きゅうり	うすくちしょうゆ、米酢、し ょうゆ、塩	19.8 g
							2.2 g
						月平均	608 kcal 24.3 g 20.2 g 2.0 g

※ 納入の都合により献立の一部を変更することがあります。よくかんで食べるかみかみメニューには*がついています。

☆10月の献立より☆

27日：目黒区にゆかりのある食べ物「さつまいも」を使った献立です。目黒区下目黒にある目黒不動尊(瀧泉寺)には、江戸時代にさつまいもを日本に広めて
飢饉から救った青木昆陽の墓があります。10月28日の「甘藷まつり」に合わせ、東根小学校でもさつまいもを味わいます。