

今日のご給食目標

好ききらいなく
食べよう

10月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類 [※] たんぱく質 脂質 食塩相当量
2木	ごはん キムムッチ かんこくふう (韓国風のりふりかけ)	○	ごもくたまごやき ごまあえ みそしる	牛乳、やきのり、とりにく、 たまご、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、こまつな、はくさい、 キャベツ、もやし、ねぎ	588 kcal 24.9 g 21.7 g 2.5 g
3金	ミルクパン 世界のおすすめ料理 ルーマニア	○	#ミティティ (ルーマニアふうにくだんご) グリーンポテト チョルバ (ルーマニアふうトマトスープ)	牛乳、とりにく、ぶたにく、 だいず、とうにゅう、たまご	ミルクパン、パンこ、 あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、パセリ、 セロリー、キャベツ、 トマト、こまつな	541 kcal 28.8 g 23.2 g 2.9 g
6月	十五夜こんだて さといもごはん	○	さかなのしおやき みそだれあえ つきみじる	あぶらあげ、牛乳、さけ、 みそ、とうふ	こめ、さといも、さとう、 あぶら、ごま、しらたまこ	にんじん、キャベツ、もやし、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 はくさい、こまつな	554 kcal 26.9 g 16.2 g 2.9 g
7火	はちみつはいがトースト	○	ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳、とりにく、調理用牛乳、 なまクリーム、ツナ	はいがしよくパン、 はちみつ、バター、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	624 kcal 24.7 g 28.8 g 2.6 g
8水	#ジャンバラヤ 世界のおすすめ料理 アメリカ	○	ABCスープ フルーツあえ	とりにく、牛乳	こめ、むぎ、 あぶら、ABCマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、 とうもろこし、あかピーマン、ピーマン、 きピーマン、セロリー、こまつな、 パイナップル、もも、バナナ、 みかん、オレンジジュース	587 kcal 22.8 g 14.4 g 2.8 g
9木	郷土料理 大府 きつねうどん	○	ポテトたこあげ やさいのごまびたし	なると、わかめ、あぶらあげ、 牛乳、たこ、あおのり、 こなかつお	うどん、さとう、じゃがいも、 でんぶん、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、こまつな、はねぎ、 キャベツ、もやし	562 kcal 22.8 g 19.6 g 2.8 g
10金	目の愛護デーこんだて やきにくチャーハン	○	はるさめスープ ブルーベリーケーキ	ぶたにく、牛乳、とりにく、 しらはなまめペースト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 はるさめ、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、 にら、ねぎ、ピーマン、だいこん、 チンゲンツァイ、キャベツ、 ブルーベリー	581 kcal 18.9 g 17.0 g 2.4 g
14火	ごはん	○	いかのたつたあげ れんこんいために どさんこじる	牛乳、いか、さつまあげ、 とりにく、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、でんぶん、 こんにゃく、あぶら、 さとう、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 れんこん、とうもろこし	579 kcal 26.0 g 16.1 g 2.3 g
15水	きなこあげパン	○	ボークビーンズ フルーツヨーグルト	きなこ、牛乳、ひよこめめ、 ぶたにく、ベーコン、 ヨーグルト	くろざとうパン、あぶら、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、みかん、もも、 パイナップル、バナナ	687 kcal 24.3 g 21.9 g 2.3 g
16木	しせんどうふどん (アルファまい)	○	やきししゃも ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく、なまあげ、みそ、 牛乳、ししゃも、たまご	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、にら、にんにく、 しょうが、クリームコーン、 とうもろこし	673 kcal 31.1 g 25.6 g 2.6 g
17金	えびクリームライス	○	マセドアンサラダ ぶどうたべくらべ (シャインマスカットとピオーネ)	とりにく、えび、調理用牛乳、 なまクリーム、牛乳、てぼまめ	こめ、バター、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、きゅうり、 とうもろこし、ピオーネ、 シャインマスカット	645 kcal 23.1 g 22.9 g 2.2 g
20月	こうやどうふの そばろどん パースデーきゅうしょく	○	やさいのごまだれかけ かきたまじる	とりにく、こおりどうふ、 牛乳、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 さんおんとう、でんぶん	しょうが、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、こまつな	555 kcal 23.4 g 18.5 g 2.4 g
21火	みそラーメン	○	ちりめんあえ だいずとポテトのあげに	とりにく、だいず、みそ、 牛乳、ちりめん	ちゅうかめん、あぶら、ごま、 でんぶん、じゃがいも、 さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、とうもろこし、 にら、キャベツ	593 kcal 26.8 g 20.7 g 2.9 g
22水	れんこんごはん	○	さかなのてりやき くきわかめあえ さつまじる	とりにく、あぶらあげ、 牛乳、さば、くきわかめ、 みそ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、さつまいも	れんこん、にんじん、 だいこん、ごぼう、 こまつな、ねぎ	574 kcal 26.8 g 19.3 g 2.8 g
23木	カルシウムトースト	○	トマトシチュー くだもの(りんご)	ちりめん、ピザチーズ、 あおのり、牛乳、ぶたにく	しよくパン、あぶら、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、 パセリ、りんご	570 kcal 25.3 g 29.6 g 2.2 g
24金	運動会応援こんだて みそチキンかつどん	○	さわにわん こうはくゼリー	とりにく、牛乳、 乳酸菌飲料	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さんおんとう、 ごま、でんぶん、さとう	にんにく、たけのこ、にんじん、 はくさい、だいこん、しいたけ、 ねぎ、クランベリージュース	664 kcal 23.6 g 21.8 g 2.6 g
28火	ピザホットサンド	○	ポトフ くだもの(みかん)	ツナ、ピザチーズ、牛乳、 とりにく、だいず	むえんパン、バター、 あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、キャベツ、 パセリ、みかん	621 kcal 29.8 g 26.7 g 1.6 g
29水	ごはん ごまじゃこふりかけ	○	ちゃんこなべ ちくわのいそべあげ	牛乳、ちりめん、とうふ、 あぶらあげ、とりにく、 やきちくわ、あおのり	こめ、ごま、しらたき、 さとう、こむぎこ、あぶら	だいこん、にんじん、キャベツ、 ねぎ、たまねぎ、にら、 ぶなしめじ	602 kcal 29.3 g 19.8 g 2.8 g
30木	あきのみかく カレーライス	○	コーンサラダ くだもの(りんご)	とりにく、牛乳	こめ、むぎ、あぶら、 さつまいも、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、れんこん、ぶなしめじ、 エリンギ、トマト、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、りんご	649 kcal 18.2 g 19.9 g 2.2 g
31金	さばの トマトスパゲティ	○	キャロットソースサラダ スイートパンプキン	牛乳、さば、とうにゅう、 とうにゅうクリーム	あぶら、スパゲティ、 こむぎこ、さとう、 さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、かぼちゃ	631 kcal 24.0 g 20.9 g 1.7 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

#印は「6年生 Original Lunch」です。

外国語の学習で6年生がスピーチで提案したおすすめの世界の料理です。（給食で再現できるよう、少しアレンジを加えています。）

10月3日（金）：ルーマニアのおすすめ料理「ミティティ」

10月8日（水）：アメリカのおすすめ料理「ジャンバラヤ」

3月まで数回に分けて登場します。お楽しみに！

