

10月 献立表

給食目標

後片付けは、きちんと手際よくしよう

品川区立宮前小学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品 (あか)	力や熱になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー	たんぱく質
2	金	ソースカツどん みそしる りんごゼリー 運動会応援献立 牛乳	みそ 豚肉 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 パン粉 小麦粉 米粒麦 油 三温糖	にんじん キャベツ ねぎ 大根 小松菜 りんごジュース レモン	638	26.2
6	火	あんかけやきそば あおのりポテトビーンズ あおなのスープ 牛乳	いか 豚肉 大豆 あおのり ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 でんぱん サラダ油 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ 小松菜	598	27.2
7	水	ふかがわめし いとかんてんのあえもの 都民の日献立 ちゃんこじる 牛乳	あさりむきみ 油揚げ 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 すりごま じゃがいも	にんじん ごぼう きゅうり もやし しめじ 大根 白菜 にら ねぎ	556	24.6
8	木	ハッシュドポーク ホールコーンスープ かき 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ 柿	587	18.1
9	金	まめそぼろごはん いかのかわりあげ にびたし みそしる 牛乳	卵 鶏ひき肉 青大豆 いか 油揚げ しらす干し みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぱん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	580	27.8
13	火	スパゲティピザふうソース やさいスープ ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 バター グラニュー糖	たまねぎ パセリ エリンギ にんじん にんにく キャベツ セロリ ブルーベリー	659	23.2
14	水	マーボーどうふごはん バンサンスー わかめスープ 牛乳	八丁みそ 赤みそ 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぱん サラダ油 三温糖 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきだけ ねぎ	563	24.0
15	木	ごはん さかなのピリカラソース チャーホーサイ ちゅうかコーンスープ 牛乳	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 三温糖 油 でんぱん 春雨 サラダ油	ピーマン ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん にら チンゲンサイ 干しいたけ クリームコーン たまねぎ ホールコーン	608	26.6
16	金	ココアトースト ホワイトシチュー こまつなサラダ 牛乳	豆乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	580	22.8
19	月	ダルカレー コールスロー オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン オレンジジュース	643	19.1
21	水	いそごはん ちぐさやき ピリカラこんにやく さわにわん 牛乳	ちりめんじゃこ わかめ 卵 豚ひき肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でんぱん	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん にんじん 糸こんにやく ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう	574	26.5
22	木	ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ なし 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 マカロニ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 梨	599	18.3
23	金	くりごはん いわしのつけあげ 十三夜献立 ごまあえ ごじる 牛乳	小さいわし 赤みそ 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 栗 もち米 三温糖 小麦粉 でんぱん 油 すりごま サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにやく ごぼう	583	23.0
26	月	けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ ひじき ツナ 牛乳 卵 生クリーム 豆乳	冷凍うどん 里芋 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ レモン	606	22.3
27	火	おやこどん きゅうりとちくわのすのもの なめこじる 牛乳	卵 凍り豆腐 鶏肉 焼き竹輪 みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぱん	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし なめこ ねぎ 大根 小松菜	573	26.7
28	水	エビピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ アップルケーキ 牛乳	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ りんご	674	25.1
29	木	ごはん さかなのごまみそやき もやしのあまずに のっぺいじる 牛乳	さば みそ 赤みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま すりごま 三温糖 じゃがいも でんぱん	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜 こんにやく しょうが	622	27.9
30	金	コッペパン パンプキンシチュー コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳 粉寒天	コッペパン 小麦粉 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	565	20.7

※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。

※エネルギーとたんぱく質は3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1を、3,4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g