

10月こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

しよつき ただし もかたし
食器の正しい持ち方を知ろう

令和元年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志
栄養士 須藤 道子
倉澤 智早

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	調味料	エネルギー たんぱく質
2 水	千草うどん		厚削り節、だし昆布、豚肉、油揚げ、みそ	うどん	乾しいたけ、人参、えのきたけ、しめじ、長ねぎ、小松菜	酒、食塩、醤油	614 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪、卵、青のり	揚げ油、薄力粉			21.3 g
	おひだし				キャベツ、人参、小松菜	みりん、醤油	
	みかん						
3 木	豚飯		焼豚	精白米、調合油、ごま油	しょうが、長ねぎ、人参	酒、醤油、食塩、こしょう	613 kcal
	海鮮シウマイ		エビ(卵みじん)、鶏ひき肉	三温糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮	タマネギ、れんこん、乾しいたけ、しょうが	薄口醤油、食塩、酒	27 g
	華島大根			上白糖、ごま油	大根、きゅうり	醤油、食塩、オイスターソース、トウバンジャン	
	豆腐の中華スープ		木綿豆腐	ごま油	しょうが、人参、乾しいたけ、だけのご、長ねぎ	酒、食塩、こしょう、醤油	
4 金	カレーピラフ		ハム	精白米、米粒麦、調合油、有塩バター	タマネギ、人参、ホールコーン、マッシュルーム(水煮)、グリーンピース(冷凍)	食塩、カレー粉、こしょう	576 kcal
	セサミチキン		鶏肉	すりごま	しょうが	食塩、醤油、みりん	25 g
	サラダ			上白糖、調合油	キャベツ、人参、きゅうり	米酢、食塩、からし(粉)	
	レンズ豆とベーコンのスープ		ベーコン、レンズ豆	調合油、じゃが芋	しょうが、人参、タマネギ、キャベツ、小松菜	鶏ガラ、食塩、こしょう、醤油	
7 月	ごはん			精白米			640 kcal
	白身魚のフライ野菜あんかけ		メルル-サ、卵	揚げ油、薄力粉、でん粉、上白糖	人参、サヤエンドウ、しめじ、えのきたけ、しょうが	酒、食塩、こしょう、みりん、醤油、だし汁	27 g
	三色野菜のゴマ和え			三温糖、すりごま	小松菜、人参、緑豆もやし	醤油	
	ジャガ芋とワカメの味噌汁		削り節、だし昆布、油揚げ、みそ、わかめ(冷凍)	じゃが芋			
8 火	ナンピザ		ソフトサラミ、ミックスチーズ	ナン	タマネギ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、パルメザン(粉)、オレガノ粉、タバスコ	575 kcal
	パセリポテト			じゃが芋		食塩、こしょう、パセリ(乾)、ぶ-リカ(乾)	25 g
	リボンマカロニスープ		鶏肉	調合油、マカロニ	タマネギ、人参、にんにく、しょうが、小松菜	こしょう、食塩、醤油	
	みかん						
9 水	麦ごはん			精白米、米粒麦			690 kcal
	カレー肉豆腐		豚肉、木綿豆腐、削り節	調合油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、タマネギ、人参、しめじ、グリーンピース(冷凍)	食塩、酒、醤油、カレー粉	21.9 g
	野菜炒め		野菜(塩漬)	ごま油、炒りごま	野沢菜(塩漬)	醤油	
	柿					甘がき	
10 木	トマトスバグッティ		ベーコン	オリーブ油、上白糖、スバグッティ	にんにく、タマネギ、しめじ、トマト	食塩、こしょう、一味唐辛子、パプリカ(粉)、ペイリーフ粉、パルメザン(粉)、トマトピューレ、トマトケチャップ	682 kcal
	フレンチサラダ			調合油	人参、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	20.7 g
	ブルーベリーチーズマフィン		クリームチーズ、卵、調理用牛乳	薄力粉、有塩バター、上白糖	ブルーベリー(冷凍)	ベーキングパウダー	
	栗ごはん			精白米、もち米、むき栗、炒りごま		酒、食塩	586 kcal
11 金	サワラのしょうが焼き		さわら	上白糖	しょうが	醤油、みりん、酒	25.6 g
	おひだし				キャベツ、人参、小松菜	みりん、醤油	
	豆腐とエノキのすまし汁		だし昆布、削り節、木綿豆腐、わかめ(冷凍)		えのきたけ、長ねぎ	食塩、薄口醤油	
	みかん						
15 火	ホイコーロー丼		豚肉、みそ	精白米、米粒麦、調合油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、タマネギ、人参、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ	醤油、食塩、酒、こしょう	582 kcal
	トックスープ		豚肉、卵	トック、でん粉	乾しいたけ、人参、白菜	酒、食塩、こしょう、トウバンジャン	27 g
	みかん入りミルクゼリー		粉寒天、調理用牛乳	上白糖	みかん(缶)		
	ガーリックフランス			ソフトフランスパン、有塩バター	にんにく、パセリ		644 kcal
16 水	ドレッシングサラダ			上白糖、調合油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	米酢、食塩、からし(粉)	25 g
	ホークビーンズ		豚肉、大豆、金時豆、エダムチーズ	調合油、じゃが芋	人参、タマネギ、しょうが	赤ワイン、食塩、こしょう、ペイリーフ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース	
	シャインマスカット				シャインマスカット		
	ごはん			精白米			585 kcal
17 木	野菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	調合油、ごま油	小松菜、人参	食塩、醤油、みりん	29.3 g
	サケの塩焼き		しろうさけ			食塩	
	磯和え		刻み海苔		小松菜、人参、緑豆もやし	食塩、醤油	
	カブと生揚げの味噌汁		削り節、生揚げ、みそ		かぶ、かぶの葉、長ねぎ		
18 金	ワカメごはん		炊き込みわかめ	精白米			636 kcal
	アジのから揚げ		小あじ	揚げ油、でん粉	しょうが	酒、食塩、こしょう、醤油	26.3 g
	切干大根の炒め煮		油揚げ、削り節	調合油、三温糖	人参、切干大根、乾しいたけ、えだまめ(冷凍)	醤油、みりん、酒	
	むらくも汁		削り節、だし昆布、鶏肉、卵	でん粉	人参、長ねぎ	酒、食塩、醤油	
21 火	みかん						
	ホークカレー	シヨア	豚肉	精白米、調合油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、タマネギ	赤ワイン、食塩、ペイリーフ粉、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	735 kcal
	フルーツ白玉			上白糖、白玉粉	みかん(缶)、パイ(缶)	白ワイン	14.8 g
	チキンライス		鶏肉	精白米、有塩バター、調合油	タマネギ、人参、マッシュルーム(冷凍)、ホールコーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	食塩、パプリカ(粉)、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ	648 kcal
23 水	コールスローサラダ			調合油	人参、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	22.9 g
	イタリアンスープ		ベーコン、粉チーズ、卵	調合油、じゃが芋、パン粉	タマネギ、人参、しょうが、セロリ、パセリ	食塩、こしょう	
	りんご				りんご		
	みかん						
24 木	サンマの蒲焼きり		さんま	精白米、揚げ油、でん粉、薄力粉、三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん	694 kcal
	野菜の香りづけ				キャベツ、人参、ホウレン草、しょうが	みりん、醤油	26 g
	豚汁		豚肉、削り節、だし昆布、みそ	調合油、じゃが芋、板こんにゃく	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ	酒	
	シナモントースト			食パン、有塩バター、グラニュー糖		シナモン(粉)	619 kcal
25 金	チーズサラダ		プロセスチーズ	オリーブ油、上白糖	キャベツ、きゅうり、人参、タマネギ	米酢、からし(粉)、食塩、こしょう	23.2 g
	白インゲン豆のシチュー		鶏肉、ベーコン、いんげん豆、調理用牛乳	調合油、じゃが芋、有塩バター、薄力粉	タマネギ、人参、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、食塩、こしょう、ペイリーフ粉	
	きのこごはん		だし昆布、油揚げ	精白米	乾しいたけ、しめじ、人参	酒、食塩、醤油	661 kcal
	サバの味噌煮		サバ、みそ、ハジみそ	三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん	26.2 g
29 火	きんぴら		だし昆布、削り節、木綿豆腐	調合油、つきこんにゃく、三温糖、炒りごま	ごぼう、人参	醤油、一味唐辛子	
	吉野汁		だし昆布、削り節、木綿豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ、小松菜	食塩、醤油	
	サーモンクリームスバグッティ		ベーコン、調理用牛乳、ペにざけ、粉チーズ、パルメザン、クリーム	スバグッティ、オリーブ油、有塩バター、調合油、薄力粉	にんにく、タマネギ、しめじ、しょうが、グリーンピース(冷凍)	食塩、こしょう、白ワイン	778 kcal
	グリーンサラダ			上白糖、調合油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	米酢、食塩、からし(粉)	27.2 g
30 水	かぼちゃマフィン		卵、調製豆腐	有塩バター、三温糖、プレミックス粉	かぼちゃ(冷凍)	シナモン(粉)	
	ごはん			精白米			609 kcal
	のりの佃煮		刻み海苔、削り節	三温糖		醤油、みりん	25 g
	ひじき入り厚焼き卵		ひじき(乾)、卵	ごま油、上白糖	人参、タマネギ	醤油、食塩、こしょう、酒	
31 木	かぶときゅうりの浅漬け				かぶ、きゅうり	食塩	
	じゃがいもの味噌汁		削り節、だし昆布、油揚げ、みそ、わかめ(冷凍)	じゃが芋			

★エネルギー・たんぱく質は中学年の量です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。★★ ★★オリンピック開催月のメニューを月に一度取り入れます。10月は北京オリンピックメニューです★