



10月こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしゅくちくひょう しょうき ただちもちかたをしろう

今月の給食目標 食器の正しい持ち方を知ろう

令和2年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志
栄養士 朱藤 須藤 倉澤
道子 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
1 木	サツマ芋ご飯			精白米、さつま芋、黒ごま		酒、塩	673 kcal 23.5 g
	鯖の文化干し	さば					
	野菜の香りづけ				キャベツ、人参、ほうれん草、しょうが	みりん、醤油	
	豆腐とナメコの味噌汁	豆腐、みそ、みそ			なめこ、長ねぎ	だし削り節、だし昆布	
みたらし団子			白玉粉、三温糖、でん粉			醤油、みりん、水、ゼリーカップ	
2 金	ブルコギ丼	豚肉		精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油		高、醤油、塩、こしょう、オイスターソース	599 kcal
	白菜スープ	鶏手羽先、鶏肉、ベーコン		油	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、干しいたけ、小松菜	鶏がら、酒、塩、醤油	23.1 g
	梨						
5 月	カレーピラフ	鶏肉		精白米、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ	567 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	19.6 g
	ミニトマト				ミニトマト		
ポテトと野菜のスープ	鶏手羽先、ベーコン		油、じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、パセリ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう		
6 火	チャーハン	焼豚、鶏卵		精白米、油、油	人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	高、塩、こしょう、醤油、米酢	607 kcal
	ワンタンスープ	鶏手羽先、豚肉		ワンタンの皮、ごま油	しょうが、人参、大根、干しいたけ、白菜、もやし、長ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	26.0 g
	温州ミカン				みかん		
7 水	ツナドッグ	ツナ		コッパン、マヨネーズ	玉ねぎ、ホールコーン	こしょう	575 kcal
	ポトフ	鶏手羽先、鶏肉、ウィンナー		じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ	21.6 g
	巨峰				巨峰		
8 木	イワシの蒲焼き丼	いわし		精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖	しょうが	高、醤油、みりん	611 kcal
	かみどわりのさっぱり和え	わかめ		三温糖	きゅうり、もやし、しょうが	塩、米酢、醤油	24.4 g
	吉野汁	豆腐		里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
9 金	トマトスバグッティ	ベーコン		オリーブ油、上白糖、スバグティ	にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、トマト	塩、こしょう、一味唐辛子、パプリカ、ペイリーフ、トマトピューレ、パジル、トマトクチャップ	654 kcal
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	19.9 g
	ブルーベリーマフィン	鶏卵、牛乳		薄力粉、バター、上白糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
12 月	チキンピラフ	鶏肉		精白米、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	塩、白ワイン、こしょう	607 kcal
	パンフキンポタージュ	鶏手羽先、牛乳、生クリーム		バター、油、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	20.0 g
	早生みかん				みかん		
13 火	白飯			精白米			633 kcal
	千草焼	鶏肉、ひじき、鶏卵		油、上白糖	干しいたけ、玉ねぎ、人参	高、みりん、醤油、紙巾	24.4 g
	切干大根の炒め煮	油揚げ		油、三温糖	人参、切干大根、干しいたけ、枝豆	だし削り節、醤油、みりん、酒	
のっぺい汁	鶏肉、油揚げ		里芋、こんにゃく、ちくわぶ、でん粉	大根、人参、小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布、水、酒、塩、醤油		
14 水	ナン			ミルクパン			622 kcal
	ターメリックライス			精白米		ターメリック	22.7 g
	ドライカレー	豚肉		油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、トマトクチャップ、ウスターソース	
クルトンサラダ			食パン、オリーブ油、油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう		
15 木	ジャージャー麺	豚肉、みそ		油、中華麺、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、大根、干しいたけ、長ねぎ	塩、こしょう、酒、水、トウモロコシ、チンメンジャン、醤油、オイスターソース	652 kcal
	豆腐の中華スープ	鶏手羽先、豆腐		ごま油	人参、干しいたけ、大根、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	24.1 g
	オレンジゼリー	寒天		上白糖	オレンジジュース、みかん缶	ゼリーカップ	
16 金	きのこご飯	油揚げ		精白米	しいたけ、ほうれん草、まいたけ	酒、塩、薄口醤油、みりん	560 kcal
	ハタハタの唐揚げ	はたはた		油、でん粉	小松菜、人参、もやし	塩、醤油	25.8 g
	磯和え	のり			小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布	
豆腐と小松菜の味噌汁	みそ、みそ、豆腐						
19 月	五目おこわ	鶏肉、油揚げ		精白米、もち米、油	人参、ごぼう、干しいたけ	塩、醤油、だし昆布、酒、みりん	562 kcal
	和風サラダ	油、ごま油		油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	米酢、塩、醤油、こしょう	20.5 g
	ずいどん	豚肉、鶏卵		油、白玉粉、薄力粉	人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、高、塩、醤油	
20 火	ミルクパン			ミルクパン			566 kcal
	肉団子と野菜のスープ	鶏手羽先、豚肉、鶏卵		でん粉、緑豆春雨	しょうが、人参、干しいたけ、大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	25.2 g
	早生みかん				みかん		
21 水	高野そぼろご飯	鶏肉、高野豆腐、のり		精白米、三温糖	人参、しょうが	だし昆布、だし削り節、酒、みりん、醤油、塩	569 kcal
	筑前煮	鶏肉		油、こんにゃく、里芋、三温糖	ごぼう、人参、れんこん、大根、干しいたけ、さやいんげん	酒、だし削り節、塩、醤油	24.6 g
	エノキと小松菜の味噌汁	みそ、みそ、油揚げ			えのき、小松菜	だし昆布、だし削り節	
22 木	サーモンクリームスバグッティ	ベーコン、牛乳、さけ、チーズ、生クリーム		スバグティ、オリーブ油、バター、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、しょうが、グリーンピース	塩、こしょう、白ワイン、鶏がら	630 kcal
	グリーンサラダ			上白糖、油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米酢、塩、こしょう	23.1 g
	リンゴ				りんご		
23 金	白飯			精白米			613 kcal
	白身さかなのフライ野菜ソースかけ	メルルサー、鶏卵		油、薄力粉、上白糖、でん粉	人参、えのき、しめじ、サヤエンドウ、しょうが	塩、こしょう、ベーキングパウダー、醤油、みりん	29.3 g
	小松菜のお浸し				小松菜、人参、もやし	塩、醤油、みりん	
花丸スープ	鶏手羽先、鶏肉、なると		油	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	鶏がら、酒、塩、醤油、こしょう		
26 月	あんかけやきそば	豚肉、いか、えび		油、中華麺、三温糖、でん粉	人参、玉ねぎ、大根、干しいたけ、白菜、もやし、グリーンピース	塩、こしょう、高、醤油、オイスターソース、米酢	577 kcal
	わかめスープ	豚肉、わかめ		油、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	酒、鶏がら、醤油、塩、こしょう	28.7 g
	白飯			精白米			623 kcal
27 火	ひじきのふりかけ	ひじき、削り節		三温糖、白ごま		醤油、米酢	24.8 g
	サンマの焼煮	さんま、昆布		三温糖	しょうが、梅干し	高、米酢、醤油	
	カブの即席漬				かぶの葉、かぶ、きゅうり	塩	
むらくも汁	鶏肉、鶏卵		でん粉	人参、長ねぎ	だし削り節、だし昆布、酒、塩、醤油		
28 水	きな粉揚げパン	きな粉		ミルクパン、油、上白糖、グラニュー糖			571 kcal
	野菜のスープ煮	鶏手羽先、豚肉		じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、グリーンピース、マッシュルーム	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ	21.2 g
	柿				柿		
29 木	栗ご飯			精白米、もち米、栗		酒、塩	566 kcal
	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
	三色野菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、もやし	醤油	
蒲鉾入りすまし汁	かまぼこ				小松菜、人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	
30 金	チキンライス	鶏肉		精白米、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトクチャップ	657 kcal
	キャベツのスープ	鶏手羽先、ベーコン			しょうが、人参、キャベツ、パセリ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	22.0 g
	かぼちゃマフィン	鶏卵、豆乳		バター、三温糖、プレミックス粉、粉糖	かぼちゃ	シフォン	

★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。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。