



10月 こんだてひょう



町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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	14歳以下 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1 木	ターメリックライス ベジ★キーマカレー コールスローサラダ 果物（なし）	牛乳	牛乳,豚肉	精白米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,青ピーマン,赤パプリカ,冷凍コーン,きゅうり,キャベツ,梨	603 kcal 20.6 g 22.4 g 1.5 g	ひき肉を使って作るキーマカレーに野菜を入れて栄養満点にします。
2 金	ご飯 明石焼き風たまごやき わかめのにんにく炒め さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳,たまご,たこ,ベーコン,冷凍わかめ,みそ	精白米,砂糖,ごま油,さつまいも	ねぎ,にんにく,えのきたけ,にんじん,玉ねぎ,こまつな	513 kcal 20.9 g 15.8 g 2.6 g	明石焼きをイメージしたたまご焼きを作ります。ダシをたっぷり入れ、オーブンで焼いて作ります。
5 月	菜めし じゃがいものそぼろ煮 いそかあえ 果物(シャインマスカット)	牛乳	牛乳,鶏肉,生揚げ,もみのり	精白米,サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,ほうれんそう,もやし,青菜（広島菜、京菜、大根葉）,シャインマスカット	509 kcal 20.8 g 11.8 g 2.0 g	秋にとれるじゃがいもは、ホクホクしていて甘みがあるのが特徴です。そぼろあんを、ホクホクのじゃがいもにたっぷり絡めます。
6 火	中華おこわ ナムル ビーフンスープ 果物（柿）	牛乳	牛乳,焼き豚,豚肉	精白米,もち米,ごま油,砂糖,サラダ油,ビーフン,でんぷん	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,冷凍コーン,ねぎ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,こまつな,柿	513 kcal 18.3 g 12.2 g 2.8 g	町田市の名産品の焼き豚が入ったおこわを炊きます。たくさんの具材が入った栄養満点のおこわです。
7 水	きなこあげパン 野菜和え 肉だんごのスープ	牛乳	牛乳,きな粉,豚肉,みそ	ツイストパン（乳卵不使用）,米白絞油,グラニュー糖,砂糖,でんぷん,緑豆はるさめ	もやし,にんじん,きゅうり,しょうが,玉ねぎ,大根,はくさい,干し椎茸,ねぎ	599 kcal 22.5 g 24.5 g 2.9 g	毎年アンケートで上位人気の「きなこあげパン」です。給食室のおおきな油釜で揚げます。
8 木	ご飯 さわらのみそ焼き カリカリ揚げ 白菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳,さわら,みそ,大豆,鶏肉,豆腐	精白米,砂糖,さつまいも,でんぷん,米白絞油	れんこん,にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ,しょうが	556 kcal 26.2 g 17.9 g 1.8 g	カリカリ揚げは、大豆と薄く切ったさつまいもとれんこんを揚げてタレを絡めます。カリカリの食感が楽しめます。
9 金	全校遠足のため、給食はありません。						
13 火	麦ごはん 揚げごぼうのサラダ カレーマーボー豆腐	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー,豚肉,豆腐,みそ	精白米,押麦,米白絞油,サラダ油,ごま油,砂糖,でんぷん	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,ねぎ,にら	539 kcal 20.7 g 13.8 g 2.1 g	マーボー豆腐をカレー味にしてみました。とても人気のメニューです。
14 水	ぶどうパン クリスマスチキン ミネストローネ 果物（みかん）	牛乳	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	ぶどうパン,小麦粉,コーンフレーク,米白絞油,オリーブ油,ツイストマカロニ,砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,セロリー,かぶ,かぶ(葉),キャベツ,ぶなしめじ,トマト缶,みかん	695 kcal 30.7 g 25.6 g 2.9 g	クリスマスチキンは、鶏むね肉にコーンフレークをまぶして揚げます。時間が経ってもカリカリの食感が楽しめます。
15 木	さつまいもごはん めばるの煮つけ 五目きんぴら 玉ねぎと小松菜の味噌汁	牛乳	牛乳,めばる,さつま揚げ,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,もち米,さつまいも,砂糖,サラダ油,つきこんにゃく	ごぼう,にんじん,れんこん,玉ねぎ,こまつな,ねぎ	541 kcal 26.2 g 14.5 g 3.0 g	旬の「さつまいも」をごはんと一緒に炊き込みます。メバルは身がやわらかい魚で色々な調理で楽しめます。
16 金	焼き鳥丼 れんこん入り和サラダ あんかけ汁	牛乳	牛乳,鶏肉,竹輪,油揚げ	精白米,砂糖,でんぷん,サラダ油	しょうが,玉ねぎ,ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,れんこん,大根,干し椎茸,もやし,こまつな	591 kcal 23.7 g 18.6 g 2.3 g	給食室のオープンで焼き鳥を作ります。タレをからめて焼いた鶏肉をごはんのにせていただきます。
19 月	麦ごはん さばのレモンソース 塩昆布あえ 豚汁	牛乳	牛乳,さば,塩昆布,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,押麦,サラダ油,砂糖,でんぷん,こんにゃく,じゃがいも	レモン果汁,にんじん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,大根,玉ねぎ,ねぎ	580 kcal 27.5 g 19.3 g 2.3 g	豚汁に使う豚肉は疲労回復に効果のある「ヒタミソB1」が多く含まれています。
20 火	ガーリックバターライス さつ豆サラダ ボルシチ	牛乳	牛乳,ひよこまめ,まぐろ水煮フレーク,豚肉,生クリーム	精白米,バター,さつまいも,サラダ油,砂糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,セロリー,ビート,冷凍グリーンピース	593 kcal 21.0 g 19.2 g 1.8 g	世界の料理 【ロシア】スーパーフードと言われている「ピーツ」を「ボルシチ」に入れて調理します。
21 水	高菜とじゃこのチャーハン のり塩ポテト トックスープ	牛乳	牛乳,ちりめんじゃこ,あおのり,鶏肉,かまぼこ	精白米,サラダ油,ごま油,砂糖,じゃがいも,米白絞油,トック	にんじん,干し椎茸,ねぎ,たかな漬,玉ねぎ,はくさい,こまつな	592 kcal 19.5 g 18.2 g 2.3 g	世界の料理 【韓国】トックは、韓国で食べられている平たいお餅です。スープに入れていただきます。
22 木	秋の山道ごはん 豆かりんとう かきたま汁 果物（みかん）	牛乳	牛乳,大豆,ひよこまめ,豆腐,たまご	精白米,サラダ油,砂糖,むきぐり,でんぷん,米白絞油	にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,干し椎茸,玉ねぎ,ほうれんそう,ねぎ,みかん	561 kcal 19.8 g 16.0 g 1.7 g	山道にありそうな食材の栗やきのこ類を入れたごはんです。秋の香りを楽しんでもらいたいです。
23 金	もやしラーメン 中華蒸しパン 即席づけ	牛乳	牛乳,豚肉,なると,たまご	サラダ油,ごま油,でんぷん,冷凍ラーメン,バイオレット粉,砂糖,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,大根,きゅうり	502 kcal 21.5 g 18.3 g 2.7 g	中華蒸しパンを給食室で手作りします。蒸しパンの中に具が入っているので栄養満点です。
26 月	ひじきごはん 焼きししゃも 華風漬 すまし汁	牛乳	牛乳,ひじき,油揚げ,子持ちししゃも,鶏肉	精白米,サラダ油,砂糖,ごま油,そいうめん,白玉ふ	にんじん,干し椎茸,さやいんげん,大根,きゅうり,たけのこ水煮,ねぎ	506 kcal 19.4 g 14.6 g 3.0 g	ひじきごはんではたくさんの栄養を摂ることができます。ごはんに混ぜることで食べやすくなります。
27 火	さんまごはん ジャコサラダ じゃがいも味噌汁 果物(りんご)	牛乳	牛乳,さんま,きざみのり,ちりめ んじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,でんぷん,米白絞油,砂糖, サラダ油,ごま油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,大根,玉ねぎ,ねぎ,りんご	595 kcal 20.6 g 23.5 g 2.8 g	秋の風物さんまの短冊を唐揚げにして調味しごはんと一緒にいただきます。
28 水	ビーンズチーズドッグ マセドアンサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,豆乳	コッペパン,サラダ油,砂糖,小麦粉,じゃがいも,上新粉	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,冷凍コーン,はくさい,とうもろこしクリーム	600 kcal 24.0 g 22.1 g 3.0 g	ビーンズチーズドッグは、コッペパンにミートソースをはさんで作ります。トッピングのチーズとの相性も良く人気があります。
29 木	ご飯 赤魚の香味焼き おひたし 利休汁	牛乳	牛乳,あかうお,油揚げ,みそ	精白米,ごま油,砂糖,サラダ油,じゃがいも,ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,にんじん,ほうれんそう,ごぼう,大根	530 kcal 25.1 g 13.7 g 2.2 g	利休汁は練りゴマを混ぜたみそ汁です。干利休がゴマを好んでいた事からこの名がつきました。
30 金	森のきのこの和風スパゲティ グリーンサラダ かぼちゃパイ	牛乳	牛乳,豚肉,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,砂糖,バター,冷凍パイシート	にんにく,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,冷凍えだまめ,レモン果汁,かぼちゃ	668 kcal 20.6 g 31.5 g 1.3 g	Happy Halloween 献立ハロウィンを給食で楽しみます。かぼちゃパイを給食室で手作りします。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



10月【まち☆ベジ】の野菜と使用日は以下の通りです。
2、8、15、20日 【さつまいも】
14、20、27、30日 【キャベツ】
} 農家の井上さんが届けてくれます。

献立表の確認をお願いいたします

何を食べるか確認することも大切です。

ご協力をお願いいたします。