



10月 こんだてひょう



図師小学校

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	1杯・たんぱく質・脂質・食塩相当量
1水	都民の日						
2木	バターライス ～学芸会給食2年生～	○	タンドリーチキン わかめサラダ どうぶつ野菜スープ	ぎゅうにゅう、とりこ、ヨーグルト わかめ、ウィンナー、レンズマメ	こめ、バター、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、だいこん、にんじん、パセリ トマトピューレ	544 kcal 22.1 g 21.2 g 2.3 g
3金	エメラルドの きなこあげパン ～学芸会給食5年生～	○	まほうサラダ 小松菜と大豆のポタージュ	ぎゅうにゅう、うぐいすきなこ ベーコン、とりこ、だいす クリーム、豆乳	コッパン、あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、レッドキャベツ きゅうり、もやし、レモン、たまねぎ こまつな、マッシュルーム	575 kcal 23.6 g 25.2 g 2.2 g
6月	けんちんうどん 十五夜こんだて	○	みたらし月見だんご 豆と雑穀入りみそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、とりこ、焼きちくわ あぶらあげ、とうふ、白みそ	あぶら、さといも、うどん 白玉粉、上新粉、さとう かたくりこ、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、もやし	544 kcal 20.5 g 18.0 g 2.7 g
7火	キムチチャーハン ～学芸会給食1年生～	○	豆かりんとう たくさんコーンと青梗菜のスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とりこ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま油 さつまいも、かたくりこ、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ にら、はくさい、キムチ、コーン チンゲンサイ、ねぎ	606 kcal 21.8 g 21.7 g 2.1 g
8水	バジリコスパゲティ ～学芸会給食4年生～	○	ミネストローネ ガンパのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく だいす、クリームチーズ、 白いんげん、ヨーグルト、クリーム	スパゲッティ、オリーブ油 バター、あぶら バイオレット、さとう	にんにく、たまねぎ、しそ葉、レモン セロリー、にんじん、キャベツ	610 kcal 22.6 g 29.8 g 2.3 g
9木	ごはん ～学芸会給食3年生～	○	豚肉をうばわれた豚汁 取り返した豚肉の生姜焼き わさびの和風サラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ 白みそ、赤みそ、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、きゅうり	573 kcal 24.5 g 20.3 g 2.0 g
10金	パスポートトースト ～学芸会給食6年生～	○	グリーンサラダ ～人参ルコドレッシング～ 秋野菜のポトフ ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	食パン、バター、グラニュー糖 さとう、あぶら、さつまいも	きゅうり、キャベツ、えだまめ たまねぎ、にんじん、セロリー ぶなしめじ、かぶ、ぶどう	540 kcal 20.3 g 22.0 g 2.2 g
13月	スポーツの日						
14火	学芸会ふりかえきゅうぎょうび						
15水	ごはん	○	さばの名古屋風みそだれ ジャキジャキうめサラダ やさしいおふのとうにゅうじ る	ぎゅうにゅう、さば、八丁みそ 刻みのり、ぶたにく、白みそ、豆乳	こめ、黒砂糖、さとう、かたくりこ ごま油、あぶら、仙台麴	しょうが、切干しだいこん にんじん、もやし、きゅうり、ねり梅 たまねぎ、ぶなしめじ はくさい、こまつな	597 kcal 28.2 g 19.7 g 2.5 g
16木	シーフードリゾット	○	ぶたしゃぶサラダ さつまいもドーナツ	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか あさり、チーズ、ぶたにく、とうふ	オリーブ油、こめ、さとう、あぶら ごま油、さつまいも バイオレット粉、粉糖	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、マッシュルーム トマト、パセリ、キャベツ、もやし	577 kcal 22.7 g 21.0 g 2.4 g
17金	わかめごはん	○	千草焼き まちベジたくあん、白菜づけ 吉野汁	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく たまご、とりこ、焼きちくわ あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう そうめん、かたくりこ	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん こまつな、だいこん、たくあん はくさい、だいこん、ねぎ	548 kcal 23.4 g 18.1 g 2.9 g
20月	麦ごはん	○	さんまの塩焼き かぶと胡瓜の華風漬け とりこくの塩麹スープ	ぎゅうにゅう、さんま とりこ、とうふ	こめ、おおむぎ(米粒麦) さとう、ごま油、ごま	かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、しょうが ほししいたけ、にんじん だいこん、ねぎ、こまつな	574 kcal 23.2 g 22.1 g 2.4 g
21火	かきあげ丼	○	わかめのみそ汁 水菜と大根のゆかりあえ	ぎゅうにゅう、えび、たまご わかめ、あぶらあげ、白みそ、赤みそ	こめ、さつまいも、すりごま 小麦粉、こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、糸みつば ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ ゆかり、みずかけな	577 kcal 20.5 g 18.4 g 2.5 g
22水	ごはん のりのつくだに	○	肉じゃが はくさいとえのきのおひたし みかん	ぎゅうにゅう、のり ぶたにく、かつおぶし	こめ、さとう、あぶら つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース みずかけな、はくさい えのきたけ、みかん	570 kcal 20.0 g 12.3 g 1.8 g
23木	ごはん	○	マーボーなす かぶうあえ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく 赤みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ ほししいたけ、にんじん、なす にら、ねぎ、キャベツ、きゅうり、かき	561 kcal 20.8 g 19.3 g 2.2 g
24金	こぎつねごはん	○	こまいのからあげ すまし汁 みかん	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、小あじ とうふ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、あぶら、ふ	ほししいたけ、えだまめ、しょうが だいこん、にんじん えのきたけ、糸みつば、みかん	560 kcal 26.8 g 19.9 g 2.2 g
27月	ごはん	○	鮭の夕焼け焼き はすのきんぴら あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ とうふ、あおさ、赤みそ、白みそ	こめ、こめ、マヨネーズ(卵不使用) あぶら、さとう	にんじん、れんこん、さやいんげん たまねぎ、だいこん、こねぎ	547 kcal 26.1 g 17.0 g 2.3 g
28火	ブリブリえびピラフ	○	鶏肉のミラノ風カツレツ 白菜スープ	ぎゅうにゅう、えび とりこ、ベーコン	こめ、あぶら、豆乳、バター、小麦粉 パン粉、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、コーン、にんにく トマト、もやし、はくさい、パセリ	565 kcal 24.5 g 22.0 g 3.0 g
29水	さつまいもご飯	○	ほっけの塩焼き 小松菜のおかか和え こじる	ぎゅうにゅう、ほっけ かつおぶし、だいす、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、赤みそ、白みそ	こめ、さつまいも、黒ごま、さとう あぶら、じゃがいも	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	540 kcal 28.9 g 15.9 g 2.9 g
30木	キムチクッパ	○	イカのさらさ揚げ ナムル	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ ぶたにく、たまご、いか、わかめ	こめ、ごま、あぶら、ごま油 さとう、かたくりこ	にんじん、だいこん、ほししいたけ はくさい、キムチ、しょうが、こねぎ こまつな、きゅうり、もやし	578 kcal 25.8 g 20.2 g 2.7 g
31金	スパゲティナポリタ ン ハロウィン	○	パンペンパイ フレンチサラダ	ベーコン、ウィンナー、クリーム	あぶら、豆乳、バター、さとう スパゲッティ、パイ皮 さつまいも、バター	ぶどうジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、トマト、ピーマン トマトピューレ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン	635 kcal 13.4 g 23.7 g 2.3 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。