



10月

献

立

表



江東区立第七砂町小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
2金	ご飯 	いかのチリソース マッシュポテト 中華スープ	いか 牛乳 削り節 鶏肉	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも バター	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい こまつな	657 kcal 28.5 g	マッシュとは、英語で「すりつぶす」という意味の言葉です。すりつぶしたじゃがいもにバターと牛乳をくわれてなめらかにします。
5月	ご飯 	大根と豚肉のべっこう煮 ちくさおえ 菊花みかん	豚肉 鶏卵	米 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも	たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん さやいんげん こまつな もやし みかん	633 kcal 20.4 g	べっこう色まで煮込んだ大根やじゃがいもには出汁や豚肉のうま味が染み込んでいます。
6火	ミルクパン 	ビーフシチュー にんじんとツナのゆで野菜	牛肉 ツナ(まぐろ)	ミルクパン 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり こまつな	616 kcal 24.4 g	ビーフは、英語で牛肉のことです。牛肉をじっくりと煮込んで柔らかく仕上げます。
7水	さんまご飯 	のり入りゆで野菜 貝だくさんみそ汁	さんま 刻みのり 削り節 生揚げ	米 油 でん粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが 万能ねぎ こまつな にんじん キャベツ たけのこ にんにく ねぎ レモン	625 kcal 21.0 g	さんまは秋が旬の魚です。DHAといって体に良い油がふくまれ脳を活性化し、認知力アップの手助けをしてくれます。
8木	【たてわりはん給食】 チキンカレーライス 	大豆入りサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏肉 大豆	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー りんごジュース レモン りんご ぶどう もも	686 kcal 20.6 g	たてわり班での給食は、みんなが大好きなカレーです。楽しく美味しく食べてください。
9金	【目のあいごデー】 にんじんピラフ 	レバーとポテトのマリアナソース ほうれんそうと卵のスープ ブルーベリーヨーグルト	豚レバー 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 	米 バター 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖	コーン にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう ブルーベリージャム	620 kcal 23.4 g	目の健康に必要なビタミンAを多く含む、レバー、にんじん、ほうれん草、アントシアニンが豊富なブルーベリーを使った献立です。
13火	【インドネシア料理】 ミーゴレン 	ソトアヤム(チキンスープ) ピサン・ゴレン(バナナ天ぷら)	鶏肉 生揚げ 鶏肉	油 砂糖 中華めん 小麦粉 米粉 	しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく にんじん ほうれんそう レモン バナナ	640 kcal 25.0 g	ミーゴレンはインドネシア発祥の料理で、日本でいう焼きそばに似た料理です。ケチャップやサンプラーで味付けをします。
14水	ご飯 	豆腐とえびのうま煮 揚げじゃがいものゆで野菜	鶏肉 えび 豆腐	米 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ 万能ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	623 kcal 28.7 g	えびは「アスタキサンチン」と呼ばれる赤色の色素をもっているため、体が赤色です。
15木	ご飯 	さばの甘辛煮 ゆで野菜(しょうゆドレッシング) かぶのみそ汁	削り節 さば 油揚げ	米 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぶ	642 kcal 26.0 g	脂ののったさばを、給食室にある大きな回転釜でじっくり煮付けます。みなさんにしっかり食べてほしい食材です。
16金	【世界しよくりょうデー】 ご飯 エコふりかけ 	サクサク枝豆コロッケ キャベツの香りづけ わかめと卵のスープ	糸がきかつお 豚肉 豆腐 生わかめ 鶏卵 	米 三温糖 油 じゃがいも マッシュポテト 米粉 生パン 粉 コーンフレーク でん粉	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモン にんじん ねぎ えのきたけ	684 kcal 24.6 g	10月16日は「世界食糧デー」です。世界食糧デーは、世界の食料問題を考え、食糧をなくすための日として国が定めたものです。エコふりかけは、スープでたかつかつおふしだしを使ってふりかけにしました。
17土	麻婆丼(冷凍) 	わんたんスープ なし	鶏肉 大豆 豆みそ 豆腐 なんと	米 油 砂糖 でん粉 わんたんの皮	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんじん はくさい もやし こまつな 梨	625 kcal 24.3 g	なしは、日本でむかしから食べられている、歴史のある果物です。口に入れると、シャキシャキとした良い音がして、あまい果汁がじゅわっと広がりますね。
19月	ご飯 	鶏から揚げ ゆで野菜(土佐しょうゆ) 卵とたまねぎのみそ汁	鶏肉 生わかめ 削り節 糸がきかつお 鶏卵	米 油 でん粉 じゃがいも	しょうが はくさい もやし たまねぎ こまつな	678 kcal 28.0 g	どり肉は筋肉、皮膚、髪の毛、爪など、体の大切な部分を作るものになります。栄養のバランスも優れています。
20火	【十三夜(じゅうさんや)献立】 栗ご飯 	鮭のチャンチャン焼き 豚汁	鮭 削り節 豚肉 豆腐 	米 もち米 むき栗 油 バター 砂糖 さといも	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	626 kcal 30.5 g	秋を告げる木の実である栗は、縄文時代から食べられているほど歴史の古い果物です。
21水	ご飯 	ひじき入りのりのつくだ煮 塩こうじ鶏じゃが 油揚げ入りゆで野菜	焼きのり 干ひじき 鶏肉 削り節 油揚げ 糸がきかつお	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな	614 kcal 21.9 g	塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜて発酵させた、旨味とまろやかな塩味が特徴の日本の伝統的な万能調味料です。
22木	フィッシュバーガー 	フレンチサラダ トマトマカロニスープ	メルルーサ 鶏肉 大豆 レンズまめ	パン 小麦粉 生パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト	601 kcal 29.1 g	メルルーサという魚を使ってフィッシュバーガーを作ります。柔らかく食べやすい魚です。お好みでサラダを添えて食べてください。
26月	秋の香りご飯 	ししゃものいそべ揚げ ほうれんそうとちくわの和え物 はくさいとわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 焼き竹輪 削り節 生わかめ	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	にんじん 干しいたけ しめじ ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ	608 kcal 23.9 g	さつまいもやきのこなど秋が旬の食材が入った炊き込みご飯です。秋の香りを感じてください。
27火	親子丼 	千切り野菜のすまし汁 りんご(特別栽培果物) ※青森県	鶏肉 鶏卵 刻みのり 削り節 出し昆布	米 砂糖	たまねぎ みつば こまつな 切干しいたけ にんじん りんご たけのこ えのきたけ きぬさや	601 kcal 24.8 g	特別栽培のりんごです。特別栽培農産物とは、化学肥料や農薬の施用を減らして育てられた農産物のことです。安全でおいしい食事をおさめています。
28水	ジャンバラヤ(アメリカ料理) 	揚げ大豆入りゆで野菜 青菜のスープ	鶏肉 大豆 削り節	米 バター 油 小麦粉 でん粉 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン ねぎ チンゲンサイ	600 kcal 20.4 g	ジャンバラヤは、アメリカ合衆国で生まれた料理です。野菜など炒めた具材に米とスパイスなどを加えて炊き上げた洋風の炊き込みご飯です。
29木	【セレクト給食】 お楽しみ揚げパンセレクトパン 	チキンと秋野菜のクリーム煮 焼肉サラダ 	きな粉 鶏肉 牛乳 ココア 生クリーム 豚肉 スキムミルク	油 パン 砂糖 グラニュー糖 三温糖 さつまいも バター 小麦粉 こま油	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ブロッコリー ごぼう にんにく きゅうり もやし 抹茶	661 kcal 22.8 g	みなさんが楽しみにしていた揚げパンのセレクト給食です。アンケート結果は、後日発表します。
30金	秋の栗りパスタ 	青のりポテト かぼちゃのポタージュ	ベーコン 豚肉 刻みのり あおのり いんげんまめ 牛乳 生クリーム	油 スパゲッティ バター じゃがいも 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ えのき こまつな コーン かぼちゃ パセリ	664 kcal 25.9 g	給食のかぼちゃのポタージュは、生のかぼちゃを使って、ミキサーでなめらかにすりつぶした手作りのスープです。

※材料等の購入の都合により、献立を変更する場合があります。