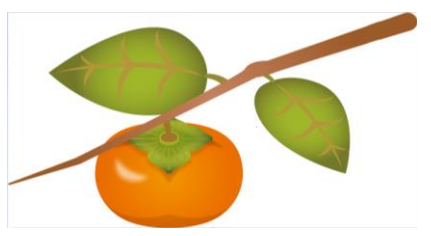




これだてひょう



日	曜日	献立名	牛乳	赤色の食べ物 体をつくるもとに食品	黄色の食べ物 熱や力のもとになる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギーkcal たんぱく質g	一言メモ	
2	金	ごはん	○		米 胚芽米		625 29.3	★都民の日 10月1日は「都民の日」です。東京発祥の野菜の小松菜が入ったおひたしと、墨田区両国発祥のちゃんこ鍋を基にした汁物を食べましょう。	
		魚のゴマフライ		メルルーサ	パン粉 小麦粉 ごま 油	しょうが			
		小松菜のおひたし		かつお節	さとう	こまつな もやし にんじん			
		ちゃんこ汁		とり肉 とうふ	じゃがいも	白菜 大根 にんじん ねぎ にら しめじ			
5	月	豆そぼろごはん	○	卵 とり肉 大豆	米 胚芽米 油 さとう		578 27.8	★いかに変わり揚げ いかに下味をつけて油で食べます。いかはかみごたえのある食品です。よくかんで食べるとよりうま味が感じられます。	
		いかの変わり揚げ		いか	小麦粉 でんぶん 油	しょうが			
		やみつききゅうり			ごま油 ごま	きゅうり だいこん にんにく			
		みそ汁		みそ	じゃがいも	白菜 たまねぎ にんじん			
6	火	マーボー豆腐ごはん	○	とうふ 豚肉 みそ	米 胚芽米 でんぶん さとう 油	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	590 24.8		
		パンサンスー			ごま ごま油 春雨 さとう	もやし にんじん きゅうり			
		わかめスープ		わかめ かまぼこ	ごま油	ねぎ たまねぎ えのきだけ			
7	水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 さとう		582 22.4		★きな粉揚げパン きな粉たっぷりの揚げパンです。コッペパンを油で揚げて、熱いうちにきな粉をまぶすと、きな粉がしっかりとパンに付きおいしく食べられます。
		白菜のクリーム煮		牛乳 チーズ 豆乳 とり肉	小麦粉 油	白菜 たまねぎ にんじん こまつな			
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも 油	たまねぎ パセリ			
8	木	ごはん	○		米 胚芽米		597 25.7		
		魚のピリカラソース		あじ	ごま油 ごま でんぶん 油 さとう	ねぎ ピーマン しょうが にんにく			
		甘酢和え			ごま さとう	もやし こまつな にんじん 切り干し大根			
		中華コーンスープ		卵 とり肉	でんぶん	たまねぎ コーン ちんげんさい にんじん しいたけ			
9	金	鮭のクリームスパゲティ	○	牛乳 チーズ 鮭 豆乳 ベーコン	スパゲティ 小麦粉 油	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく	686 26.4		★目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。鮭に含まれているアスタキサンチンは抗酸化作用があり、目の保護にも効果があります。
		ゆで野菜ドレッシングかけ			ごま油 油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ			
		チョコもちー		豆乳	チョコレート 米粉 さとう 油				
13	火	オレンジフレンチトースト	○	卵	食パン バター さとう はちみつ	オレンジジュース	572 24.6		
		ポークビーンズ		豚肉 大豆	じゃがいも でんぶん 油	たまねぎ にんじん コーン にんにく			
		海藻サラダ		わかめ 寒天	油 ごま油 さとう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ			
14	水	親子丼	○	卵 とり肉 凍り豆腐	米 胚芽米 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	580 26.9		
		きゅうりとちくわの酢の物		ちくわ	ごま さとう	きゅうり もやし			
		なめこ汁		とうふ みそ		大根 なめこ ねぎ こまつな			
15	木	チャーホーサイ丼	○	豚肉	米 胚芽米 ごま油 春雨 油	キャベツ もやし にんじん にら にんにく しょうが	630 21.6	★さつまいもチップ 千葉県産のシルクスイートという品種のさつまいもを使用します。スライスにして油でカリッとするとまで揚げます。2年生が皮むきをお手伝いしてくれます。	
		豆腐とたまごのスープ		卵 とうふ とり肉	ごま油 でんぶん	こまつな しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ			
		さつまいもチップ			さつまいも 油				
16	金	ごはん	○		米 胚芽米		603 27.7		
		魚のごまみそ焼き		さば みそ	ごま さとう				
		野菜のにんにく醤油あえ		寒天	ごま ごま油	もやし にんじん こまつな しめじ にんにく			
		むらくも汁		卵 とり肉	でんぶん	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん			
19	月	ミルクパン	○		ミルクパン		603 24.6	★柿 柿は古くから日本で栽培されてきた秋にとれる果物です。ビタミンCが多く含まれているため、風邪や貧血の予防にも効果があります。	
		ポークシチュー		豚肉 きんとき豆	小麦粉 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく			
		チキンサラダ		とり肉	さとう 油	きゅうり にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ			
		柿				柿			
20	火	あんかけやきそば	○	いか 豚肉	中華めん でんぶん 油	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ	597 26.3		★青のりポテトビーンズ 茹でた大豆とじゃがいもを油で揚げ、青のりと塩で味付けをします。大豆はカラッと揚げるため歯ごたえや食感が楽しめます。
		青のりポテトビーンズ		大豆 青のり	じゃがいも 油 でんぶん				
		青菜のスープ		ベーコン		ねぎ こまつな にんじん			
21	水	コーンピラフ	○	とり肉	米 胚芽米 油	コーン たまねぎ ピーマン にんじん	635 25.4		
		卵のココット		チーズ 卵 豚肉 大豆	油	たまねぎ にんじん マッシュルーム			
		カントリースープ		豚肉 凍り豆腐	じゃがいも 春雨 油	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが			
		菊花みかん				みかん			
22	木	磯ごはん	○	ちりめんじゃこ わかめ	米 胚芽米		572 26.5		★千草焼き たくさんの種類の具をたまごの中に入れて焼きます。ボリューム感がでるとともに、深い味わいが増します。
		千草焼き		卵 豚肉	油	たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ			
		ピリカラこんにやく		豚肉	ごま油 さとう	こんにやく にんじん さやいんげん			
		沢煮椀		油揚げ とり肉	でんぶん	大根 ねぎ にんじん ごぼう しいたけ			
23	金	ドライカレー	○	豚肉 大豆	米 胚芽米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	623 19.9	★ハニーサラダ ドレッシングにはちみつを加えます。はちみつは同量のさとうと比べると約3倍もの甘みを感じることができ、ミネラルも豊富な食品です。	
		ハニーサラダ			じゃがいも 油 はちみつ 油	もやし キャベツ きゅうり にんじん			
		ピーチゼリー		寒天	さとう	桃ジュース 黄桃			
26	月	けんちんうどん	○	とり肉 油揚げ	うどん ごま油 さといも	大根 ねぎ にんじん こまつな ごぼう しいたけ	590 21.0		
		ツナひじきサラダ		ツナ ひじき	油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン			
		スイートポテト		牛乳 生クリーム 豆乳	バター さつまいも さとう				
27	火	五目ごはん	○	とり肉 油揚げ	米 胚芽米 さとう	にんじん たけのこ いんげん しいたけ	607 28.3	★魚の塩こうじ焼き 塩こうじは日本で古くから作られている調味料です。こうじ菌の持つ酵素がでんぶんやたんぱく質を分解する働きがあります。そのため、料理に加えるとうまみが増します。	
		魚の塩こうじ焼き		さわら					
		磯香和え		かつお節 のり		もやし ほうれんそう			
		のっぺい汁		生揚げ とり肉	でんぶん	大根 にんじん ねぎ しょうが			
28	水	ハッシュドポーク	○	豚肉	米 胚芽米 小麦粉 油 さとう	トマト たまねぎ にんじん にんにく	597 18.4		
		コーンサラダ			ごま ごま油 さとう 油	もやし キャベツ にんじん コーン			
		りんご				りんご			
29	木	栗ごはん	○		米 もち米 栗		584 23.0	★栗ごはん 栗は9～10月に旬を迎えます。栗ごはんや焼き栗の料理のほか、スイーツなどおいしいです。ほくほくの食感を楽しんで食べましょう。	
		いわしの漬け揚げ		小いわし	小麦粉 でんぶん 油	しょうが			
		ごまあえ		みそ	ごま さとう	もやし こまつな にんじん			
		呉汁		とり肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	油	大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ			
30	金	パンプキンバタートースト	○		パンプキン食パン バター		626 19.4		★さつまいもシチュー しっとりとした食感のさつまいもをシチューに入れます。さつまいもの甘みがおいしい料理です。1年生がサツマイモの皮むきを手伝ってくれます。
		さつまいもシチュー		牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン	油 バター さつまいも 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ			
		コールスロー			油	キャベツ コーン にんじん たまねぎ			

* 天候などによって、食材が変更される場合があります。ご承知おきください。
* 記載されているエネルギー、たんぱく質は中学年の量です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。