



10月分 よてい にん だて ひょう



令和元年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 江口 千穂

日	曜日	しゅしよく	牛乳	こんだてめい	ちくちく 血や肉になる 赤の食品	ぬつちから 熱や力のもととなる 黄の食品	からだ ちよろ 体の調子を整える 緑の食品	1人分 (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)	ひとこと 一言コメント
1	火			もみじごはん わふうあつやきたまご みそしる とりにくとこんさいのもの	ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・とうふ しるみそ・あかみそ とりにく	こめ・もちこめ・あぶら さとう・しろこま かたくりこ	にんじん・ながねぎ・こまつな たまねぎ・ほししいたけ ごぼう・しょうが・だいこん れんこん	595 25.5 19.0	こうようのきせつ にんじんをもみじに みだて
2	水			てづくりツナマヨパン くだもの まめいりクラムチャウダー ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン・とりにく いんげんまめ・あさり とうにゅう・なまから ちりめんじゃこ	きょうりきこ・さとう バター・マヨネーズ あぶら・じゃがいも こめ・しろこま	たまねぎ・にんじん・エリンギ パセリ・きゅうり・きゃべつ ホールコーン・ブルーネ	624 25.5 23.6	クラムチャウダーは うまみがたっぷり
3	木			メキシカンライス チリコンカーン トルティーヤふう りんごとぶどうのゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく えび・ふたにく いんげんまめ こなチーズ こなかんでん	こめあぶら・バター さとう・じゃがいも きょうざのかわ	たまねぎ・ホールコーン にんじん・エリンギ・しょうが ホールトマト・ピーマン にんにく・しょうが・パセリ リンゴジュース・ぶどうジュース	674 23.1 15.7	せかいのりょうり メキシコ
4	金			きんときおこわ こんさいじる くだもの えびのれんこんはさみあげ ひじきのもの	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・あかみそ しるみそ・エビスリミ とりにく・たまご ひじき・だいず	こめ・つきこんやく さつまいも・くろこま じゃがいも・あぶら こんにやく・さとう かたくりこ・しろこめ	にんじん・だいこん・ながねぎ れんこん・たまねぎ・きよほう	623 20.8 17.6	ししょくかい しゅんメニュー
7	月			ゆかりごはん さんまのまつまえに とんじる もやしとこまつなのからししょうゆ	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・しるみそ あかみそ・さんま かくぎりこんぶ	こめ・むぎ・しろこま あぶら・こんにやく じゃがいも・さとう	ゆかり・にんじん・ごぼう だいこん・ながねぎ・しょうが にんにく・こまつな・もやし ホールコーン	675 26.8 25.5	さんまをほねまで いただきます
8	火			ちゅうかどん かふうあえ にぼしとまめとごぼうのあまから	ぎゅうにゅう・ふたにく えび・イカ・だいず かえり	こめ・むぎ・あぶら かたくりこ・はるさめ さとう・ごまあぶら しろこま	にんにく・しょうが・にんじん だけのこ・たまねぎ・エリンギ もやし・はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり・ごぼう	611 24.9 15.5	カルシウムほきゅう メニュー
9	水			セルフてりやきチキンバーガー くだもの たまごスープ ガーリックじゃがバター	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご	シオートニングパン さとう・しろこま あぶら・かたくりこ じゃがいも・バター オリーブあぶら	しょうが・きゃべつ・にんじん たまねぎ・えのきだけ こまつな・にんにく・かき	619 30.1 22.8	てりやきチキンを じぶんでサンド!
10	木			おっきりこみ あじのてんぷら はくさいのさっぱりあえ やきまんじゅう	ぎゅうにゅう・とりにく ちくわ・あぶらあげ あじ・たまご あかみそ	うどん・あぶら こむぎこ・くろざとう ごまあぶら・さとう きょうりきこ	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきだけ・ながねぎ こまつな・きゅうり・しょうが	600 26.0 19.0	きょうりょうり ぐんまけん
11	金			きのこおこわ すりごまみそしる さかなのねぎしおやき おひたし	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・とうふ しるみそ・あかみそ さけ・こなかつお	こめ・もちこめ さとう・じゃがいも しろこま・ごまあぶら	にんじん・しめじ・えのきだけ なましいたけ・ながねぎ こまつな・にんにく・しょうが はくさい・もやし	621 29.4 21.2	11日は十三夜 つきみ お月見してみよう
15	火			だいずいりドライカレー フルーツもりあわせ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・ふたにく だいず・こなチーズ	こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・さとう バター・しろこま ねりごま	たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・にんじん・ピーマン エリンギ・ホールトマト きゃべつ・きゅうり・なし ホールコーン・みずな・かき	684 23.1 20.9	はたけのにく だいず
16	水			そぼろたきこみごはん みそしる えらんで(おかず) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう・ふたにく あぶらあげ・しるみそ あかみそ・さば かつお・ちくわ	こめ・あぶら・さとう しろこま	しょうが・たけのこ・にんじん ごぼう・こまつな・きゃべつ たまねぎ・ながねぎ・はくさい もやし・ゆかり	605 26.9 20.1	あきのさかなを えらびます
17	木			マーボーやきそば こまつなのナムル だいがくいも	ぎゅうにゅう・ふたにく あかみそ・とうふ	あぶら・かたくりこ むしちゅうかめん さとう・かたくりこ ごまあぶら・しろこま あぶら・さつまいも はちみつ・くろこま	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・にら こまつな・もやし	676 23.9 19.5	大学生がたべるから 大学の 大学いも?
18	金			メロンパン コーンシチュー ごぼうチップスサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・とりにく とうにゅう なまクリーム	まるパン・じゃがいも さとう・こむぎこ グラニューとう・あぶら こめ・しろこま バター・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・きゃべつ クリームコーン・ホールコーン パセリ・ごぼう・きゅうり りんご	703 21.5 26.7	メロンパンって メロン味?
21	月			ビビンバ わかめスープ オレンジカクテル	ぎゅうにゅう・ふたにく あかみそ・とりにく とうふ・わかめ こなかんでん	こめ・むぎ・しろこま ごまあぶら・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん きりほしだいこん・もやし こまつな・たまねぎ・ながねぎ えのきだけ・オレンジジュース みかん・もも・パイナップル	638 23.2 17.1	ビビンバは まぜごはんのいみ
23	水			ごはん てつぶんつくだに にくじゃが あつあげいりおひたし きっかみかん	ぎゅうにゅう・あさり ひじき・ふたにく なまあげ・こなかつお	こめ・つきこんやく さとう・みずあめ はちみつ・あぶら じゃがいも・しろこま	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・さいいんげん はくさい・もやし・こまつな みかん	629 22.8 14.7	花の形に みえるから
24	木			あきのやまじごはん みそしる ししゃものいしがきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・しるみそ あかみそ・ししゃも	こめ・もちこめ・くり あぶら・こむぎこ しろこま・くろこま ねりごま・さとう	しめじ・にんじん・はくさい ながねぎ・こまつな・きゃべつ もやし	623 25.1 22.8	あきのみかきを ごはんに入れて
25	金			てづくりオニオンベーコンパン くだもの やさいスープ さつまいもチップスサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン ピザチーズ・ふたにく	きょうりきこ・さとう あぶら・マヨネーズ さつまいも	たまねぎ・セロリ・にんじん きゃべつ・かぶ・きゅうり りんご	607 19.2 22.6	あきがしゅん さつまいもをサラダに
28	月			やきとりごはん すましじる キンピラだいず くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・きざみのり とうふ・わかめ・だいず	こめ・ざらめ・あぶら みずあめ・さとう しるこま・まめふ ごまあぶら いとこんにやく	ながねぎ・えのきだけ・ごぼう こまつな・にんじん・きよほう	641 29.0 18.1	にんぎのやきとりを どんぶり
29	火			パイパン ムサカ コーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ふたにく だいず・ぎゅうにゅう こなチーズ・ピザチーズ	パイパン・あぶら こむぎこ・じゃがいも さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・エリンギ・きゃべつ ホールトマト・なす・パセリ きゅうり・ホールコーン・かき	703 24.3 27.1	せかいのりょうり ギリシャ
30	水			むぎごはん ひじきのふりかけ けんちんじる さんまのにしょくあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう・ひじき こなかつお・とりにく とうふ・さんま たまご・あおりのり	こめ・むぎ・さとう しろこま・こんにやく じゃがいも・あぶら こむぎこ	にんじん・だいこん・しめじ ながねぎ・はくさい・こまつな	695 25.9 28.2	さんまをにしょくて いただきます
31	木			もりのきのコスパゲティ チキンサラダ パンプキンケーキ	ぎゅうにゅう・とりにく こなチーズ・たまご	スパゲティ・こむぎこ オリーブあぶら あぶら・バター じゃがいも・しろこま さとう・ごまあぶら	パセリ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・しめじ ほししいたけ・えのきだけ ピーマン・きゃべつ・きゅうり ホールコーン・れんこん・かぼちゃ	626 24.3 19.0	ハロウィンメニュー

10月の給食 もくひょう
栄養を考えて食べましょう

10月行事予定
2~4日:あわの移動教室(5年)
4日:給食試食会
17日:就学時健診
18日:3年生 社会科見学
25日:2年生 生活科見学

エネルギー642kcal(650)・たんぱく質24.8g(22.0)・脂質20.8g(20.0)