10月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
3 月	チャーハン	○	こまつなと豆腐のスープ ミックスフルーツ	ぶた肉,たまご,牛乳, ベーコン,とり肉,とうふ	米,油,でんぷん	干ししいたけ,ねぎ,にんじん, チンゲンサイ,にんにく, しょうが,たまねぎ,しめじ, こまつな,みかん缶,アロエ缶, 黄桃缶,りんご缶	573 kcal 19.6 g 17.1 g
4 火	ごはん	○	鮭のピリ辛ソース おひたし どさんこ汁	牛乳,生鮭,ぶた肉,白みそ, とうふ,生わかめ	米,油,さとう,でんぷん,白ごま, じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,ねぎ, ピーマン,キャベツ,もやし, こまつな,にんじん, ホールコーン	612 kcal 27.2 g 18.9 g
5 水	きつねうどん	○	野菜のかわりソースがけ じゃがいもの甘みそがけ	とり肉,油あげ,牛乳,白みそ	冷凍うどん,さとう,油, じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが, ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり	591 kcal 21.8 19.6 g
6 木	アーモンドトースト	○	野菜サラダ 秋のカレーシチュー	牛乳,ぶた肉,ひよこ豆(乾)	食パン,バター,グラニュー糖, アーモンドさとう,油,小麦粉, さつまいも	キャベツ,きゅうり,にんじん, にんにく,セロリ,たまねぎ, しめじ,さやいんげん	683 kcal 22.4 g 28.7 g
7 金	終業式のため、給食はございません。						
11 火	始業式のため、給食はございません。						
12 水	豚キムチ丼	○	卵わかめスープ オレンジゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,たまご, 生わかめ,粉かんてん, 粉ゼラチン	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キムチ,ねぎ, にら,たけのこ(水煮), みかんジュース	582 kcal 21.5 g 15.1 g
13 木	ごはん	○	魚の甘みそだれ 野菜の塩もみ風 けんちん汁	牛乳,さば,赤みそ,とり肉, とうふ	米,さとう,油,こんにゃく, さといも	キャベツ,きゅうり,しょうが, ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	596 kcal 26.6 g 18.8 g
14 金	ソースやきそば	○	スパイシー豆 りんご	ぶた肉,あおのり,牛乳,大豆	油,むし中華めん	たまねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,りんご	622 kcal 24.7 g 20.5 g
17 月	秋の山路ごはん	○	田舎汁 にぎすのからあげ	とり肉,油あげ,牛乳,白みそ, 赤みそ,とうふ,生わかめ,にぎす	米,押麦,もち米,むきぐり, じゃがいも,油,でんぷん	しめじ,にんじん, だいこん,ねぎ	563 kcal 21.6 g 14.8 g
18 火	カレービーンズホットサンド	○	野菜スープ 梨	ぶた肉,とり肉、大豆,牛乳,	ミルクパン,バター,油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,ホールトマト, ピーマン,キャベツ, ホールコーン,こまつな,梨	580 kcal 22.1 g 21.0 g
19 水	シーフードピラフ	○	白菜のクリームシチュー やさいチップス	とり肉,いか,むきえび,牛乳, ベーコン,ぶた肉,生クリーム	米,バター,オリーブ油,油, 小麦粉,さつまいも	たまねぎ,マッシュルーム(水煮), にんじん,ピーマン,セロリ, はくさい,パセリ,れんこん, ごぼう,かぼちゃ	667 kcal 24.1 g 25.3 g
20 木	ごはん	○	和風厚焼き卵 磯香あえ みそ汁	牛乳,とり肉,たまご,きざみのり, 赤みそ,白みそ,とうふ	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, 干ししいたけ,キャベツ, えのきたけ,こまつな,ねぎ	614 kcal 26.7 g 18.7 g
21 金	みそラーメン	○	青のりポテト 柿	ぶた肉,とり肉,赤みそ,白みそ, 牛乳,あおのり	冷凍ラーメン,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,ねぎ, ホールコーン,もやし,にら, 柿	594 kcal 24.4 g 19.1 g
24 月	和風こまツナスパゲティ	○	わかめサラダ みかん	ベーコン,ツナ缶,牛乳,生わかめ	スパゲティ,オリーブ油, 白ごま,さとう,油	にんにく,たまねぎ,しめじ, こまつな,きゅうり,キャベツ, みかん	566 kcal 21.3 g 23.3 g
25 火	黒砂糖パン	○	鶏肉のマスタード焼き こふきいも チャウダー	牛乳,とり肉,ベーコン,ぶた肉, 生クリーム	黒砂糖パン,エッグケアマヨ, じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, パセリ	693 kcal 28.8 g 28.1 g
26 水	ハヤシライス	○	フレンチサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,りんご	665 kcal 17.7 g 21.1 g
27 木	ごはん	○	魚のレモン風味あげ からしあえ みそ汁	牛乳,ホキ,とうふ,白みそ, 赤みそ,生わかめ	米,油,でんぷん,さとう	レモン,キャベツ,もやし, こまつな,たまねぎ,ねぎ	589 kcal 25.9 g 14.7 g
28 金	ひじきと油あげのごはん	○	きのこのけんちん汁 ししゃものごまがらめ	油あげ,干ひじき,牛乳,とり肉, とうふ,ししゃも	米,さとう,油,こんにゃく, さといも,でんぷん,白ごま	にんじんごぼう,だいこん, しめじ,ねぎ	611 kcal 22.4 g 20.5 g
31 月	チキンライス	○	白菜スープ かぼちゃむしパン	とり肉,牛乳,ぶた肉,たまご, 豆乳	米,バター,油,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,干ししいたけ, たけのこ(水煮),はくさい, かぼちゃ	618 kcal 17.6 g 18.4 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。