

家庭数でお配りしました

れいわ８ねんど

１０がつのこんだてひょう



墨田区立外手小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	むぎいりごはん ひじきのふりかけ	○	ツナいりたまごやき みそしる	ぎゅうにゅう, ひじき, かつおぶし, ツナ, たまご, あかみそ, しろみそ, とうふ	こめ, もちむぎ, あぶら, さんおんとう, しろごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな	594 kcal 26.2 g
2 金	いなかうどん	○	ポテトのかさねやき オレンジつぶつぶゼリー	とりにく, あぶらあげ, あかみそ, しろみそ, ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, こなかんてん	あぶら, うどん, バター, じゃがいも, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しめじ, ほししいたけ, ねぎ, こまつな, パセリ, みかんジュース, みかん（かん）	601 kcal 27.1 g
5 月	むぎいりごはん	○	さけのしょうがやき ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう, さけ, とりにく, とうふ	こめ, もちむぎ, あぶら, さんおんとう, でんぷん, ねりごま, さとう, ごまあぶら, こんにゃく, さといも	しょうが, きゃべつ, もやし, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	557 kcal 26.9 g
6 火	わかめうどん	○	だいずとじゃこのあまからあえ アロエいりフルーツカクテル	とりにく, あぶらあげ, わかめ, ぎゅうにゅう, だいず, ちりめんじゃこ	うどん, あげあぶら, でんぷん, さとう, しろごま	たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな, パイン（かん）, みかん（かん）, おうとう（かん）, アロエ（かん）	615 kcal 27.2 g
7 水	プルコギどん 	○	たまごとわかめのスープ ●ぶどうのたべくらべ ●長野県産：シャインマスカット・ピオーネ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, たまご, わかめ	こめ, もちむぎ, あぶら, さとう, でんぷん, しろごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, しめじ, えのきだけ, りんご, にら, ぶどう, マスカット	570 kcal 24.0 g
8 木	ミルクパン	○	シーフードグラタン ABCトマトスープ	ぎゅうにゅう, なまクリーム, たら, ベーコン, ちょうりようぎゅうにゅう, こなチーズ, とりにく, ぶたにく	ミルクパン, あぶら, バター, こむぎこ, パンこ, じゃがいも, さとう, ABCマカロニ	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト	609 kcal 29.1 g
9 金	あきのふきよせおこわ	○	いしかりじる ●りんご ●長野県産：秋映	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, さけ, しろみそ, あかみそ, とうふ	こめ, もちごめ, くり, じゃがいも	しめじ, にんじん, さやいんげん, だいこん, ねぎ, こまつな, りんご	549 kcal 25.4 g
13 火	てづくりジャムパン （ブルーベリージャム） 『10月10日は目の愛護デー』	○	チキンビーンズ こまつなサラダ 	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, ツナ	ミルクパン, さとう, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	ブルーベリー, レモン, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース, こまつな, きゅうり, ホールコーン	565 kcal 25.5 g
14 水	むぎいりごはん 『給食委員会コラボ献立』 『埼玉県郷土料理』	○	ゼリーフライ イカいりわふうサラダ むらくもじる	ぎゅうにゅう, おから, いか, たまご, とうふ	こめ, もちむぎ, あげあぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう, あぶら, でんぷん	にんじん, たまねぎ, きゃべつ, きゅうり, こまつな	598 kcal 22.2 g
15 木	スパゲティうみのさちソース	○	バジルドレッシングサラダ あきのやさいチップス	ベーコン, ぶたにく, えび, いか, ぎゅうにゅう	スパゲティ, あぶら, こむぎこ, バター, じゃがいも, オリーブオイル, さとう, あげあぶら, さつまいも	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, レモン, れんこん, ごぼう, かぼちゃ	605 kcal 26.6 g
16 金	●ごはん ●山形県産:雪若丸	○	ししゃものいそべあげ こんにゃくのピリリに すましじる	ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのり, とうふ, わかめ	こめ, あげあぶら, こむぎこ, でんぷん, ごまあぶら, あぶら, つきこんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, たまねぎ, えのきだけ	589 kcal 21.7 g
19 月	カレーピラフのクリームソースがけ 『給食委員会コラボ献立』	○	きゃべつのレモンソースかけ ●梨（なし） ●宮城県産:新高	とりにく, えび, ぎゅうにゅう, こなチーズ, ぎゅうにゅう	こめ, バター, あぶら, こむぎこ, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, きゃべつ, きゅうり, レモン, なし	583 kcal 20.6 g
20 火	●ごはん こんぶのふりかけ ●山形県産：つや姫	○	いかのあずまに とんじる	ぎゅうにゅう, ほそぎりこんぶ, かつおぶし, いか, ぶたにく, あかみそ, しろみそ, とうふ	こめ, さとう, しろごま, あぶら, でんぷん, こむぎこ, ごまあぶら, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	634 kcal 29.3 g
21 水	ソースやきそば	○	●だいがくいも ●熊本県産：紅はるか	ぶたにく, あおのり, ぎゅうにゅう	あぶら, むしちゅうかめん, あげあぶら, さつまいも, さんおんとう, みずあめ, くろごま	たまねぎ, きゃべつ, もやし, にんじん, ピーマン	634 kcal 19.4 g
22 木	きなこあげパン	○	たらのブイヤベース まめまめサラダ	きなこ, ぎゅうにゅう, ベーコン, たら, だいず, きんときまめ	あげあぶら, ミルクパン, グラニューとう, あぶら, さとう, すりごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, きゃべつ, ホールトマト, パセリ, えだまめ, ホールコーン, きゅうり	620 kcal 24.3 g
23 金	たれかつどん  『体育発表会応援給食』	○	すましじる れいとうパイナップル	とりにく, ぎゅうにゅう, とうふ, あられはんぺん（あか・しろ） ※あられはんぺん：卵白不使用商品	こめ, もちむぎ, パンこ, こむぎこ, あげあぶら, さんおんとう	きゃべつ, にんじん, たまねぎ, こまつな, パイナップル	660 kcal 24.3 g
27 火	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ ●りんご ●岩手県産：シナノスイート	とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, もちむぎ, あぶら, バター, こむぎこ, マンゴーチャツネ, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, パセリ, りんご	611 kcal 19.3 g
28 水	むぎいりごはん 	○	さんまのかばやき もやしときゅうりのサラダ きのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう, さんま, とりにく, たまご	こめ, もちむぎ, あげあぶら, でんぷん, こむぎこ, さんおんとう, すりごま, さとう, ごまあぶら	きゅうり, にんじん, もやし, しいたけ, しめじ, えのきだけ, こまつな	638 kcal 24.9 g
29 木	ガーリックトースト	○	コーンチャウダー じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム	しょくパン, バター, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, あげあぶら, はちみつ	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, クリームコーン, きゃべつ, きゅうり	549 kcal 21.8 g
30 金	ミートソーススパゲティ  『ハロウィン給食』	○	かぼちゃのポタージュ ハロウィンカリカリサラダ	ぶたにく, とりにく, だいず, こなチーズ, ぎゅうにゅう, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム	スパゲティ, あぶら, こむぎこ, さとう, バター, あげあぶら, ワンタンのかわ, ごまあぶら	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, グリンピース, かぼちゃ, パセリ, きゃべつ, きゅうり, レモン	627 kcal 24.3 g

給食委員会コラボ献立・・・今年も給食委員会コラボ献立が始まりました。給食委員のみなさんが考えたアイデアいっぱいのメニューを、
今月から順番にお届けします。どうぞお楽しみに♪