



10月の献立表

本校ホームページ「おいしい給食」で
日々の給食を載せています。ぜひご
覧ください☆



江東区立枝川小学校
校長 宮崎 隆
栄養士 漆原知花

日	献立名	牛乳	赤 (あか) 血や肉になる	黄 (き) 熱や力の元になる	緑 (みどり) 体の調子を整える	味や香りをつける	1人1日 (kcal)	家で取り たい食品
2 金	ご飯 おからツナそばろ 肉じゃが 納豆あえ 果物(ジョナゴールド)1/6個		おから, ツナ ぶた肉 納豆, のり	米 さとう ごま油, さとう	米 にんにく, しょうが にんにく, もやし, こまつな キャベツ, にんにく, もやし, こまつな, レモン りんご	塩, みりん, しょうゆ, 酒, ラー油 だし: 昆布, かつお厚削り	601	乳製 品
5 月	ご飯 さんまの簡煮 青菜とそばろの白滝炒め 秋のさつま汁		さんま, 赤みそ, こんぶ とり肉 かまぼこ, さつまあげ, 生あけ, 麦みそ	米 さとう ごま油, さつまみ	にんにく, しょうが にんにく, もやし, こまつな れんこん, しめじ, にんにく, だいこん, 水菜	しょうゆ, 本みりん, 酒, 酢, 塩 だし: 昆布, 煮干し	637	肉類
6 火	ご飯 すき焼き煮 ブロッコリーの鉄骨サラダ 食べ比べ梨 (和梨・西洋梨)	食べ比べメニュー	牛肉, ぶた肉, 豆腐 じゃこ, チーズ, ひじき	米 ラード, しらす, さとう, お麩 ごま油, さとう	ごぼう, 玉ねぎ, えのき, はくさい, しゅんぎく, ねぎ ブロッコリー, きゅうり, かぶ, かいふ菜, にんにく, レモン 梨, 西洋梨	塩, 酢, しょうゆ, 酒, みりん だし: かつお節, 昆布	591	卵
7 水	ビビンバ わかめスープ 金時豆の甘煮		ぶた肉, とり肉, 高野豆腐, たまご, のり とり肉, 豆腐, わかめ 金時豆	米, 油, ごま油, さとう 油, ごま油, ごま さとう	しょうが, せんまい, きんす, たけのこ, こまつな, もやし, 大豆もやし, にんにく, にんにく, だいこん だいこん, ねぎ	酒, みりん, しょうゆ, 塩, 豆板醤, 酢, しょうが だし: とりから	633	果物
8 木	わかめじゃこご飯 さけのホイ包み 春雨ご団子汁 果物(平核無柿)1/6個		わかめ, じゃこ さけ とり肉, 高野豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油 さとう, 豆乳, バター でん粉, はるさめ	玉ねぎ, レモン, えのき 玉ねぎ, にんにく, だいこん, れんこん, しめじ, ねぎ, こまつな 柿	塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酢 だし: 昆布, さば厚けずり	576	乳製 品
9 金	キャロライズえびクリーム 目に良い☆ビタミンサラダ からいもねったば ご飯	目の栄養メニュー	とり肉, えび, 豆乳, 牛乳, 生クリーム ツナ, たまご きな粉	米, 麦, 豆乳, バター, 油, じゃがいも, 米粉 油, さとう さつまみ, でん粉, 米粉, さとう	にんにく, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, コーン, グリンピース キャベツ, にんにく, こまつな, コーン, みかん缶, 玉ねぎ さとう	こしょう, 塩, 酢, こしょう, からし粉 だし: とりから	706	海藻 類
13 火	あんかけ卵焼き じゃがいもとツナの含め煮 チンゲン菜のみそ汁		かにかまぼこ, ひじき, 豆腐, たまご ツナ 油あげ, 白みそ, 赤みそ, 大豆	米 油, さとう, でん粉, ごま 油, じゃがいも	にんにく, 干しいたけ, ねぎ, さやいんげん にんにく にんにく, だいこん, まいたけ, チンゲン菜, ねぎ	塩, しょうゆ だし: さば厚削り, 昆布	568	肉類
14 水	★セルフde ポテチサンド ささみのごまドレサラダ ミネストローネ	ブックメニュー	あおのり とり肉, 白みそ とり肉, 大豆, 豆乳	パン, さとう, バター, 油 (米), しやがいも ごま油, マヨネーズ, さとう, ごま 油, じゃがいも	ブルーベリー, レモン もやし, キャベツ, パプリカ, こまつな, コーン, レモンにんにく, しょうが, 玉ねぎ セロリ, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶, パセリ	塩, 酒, 酢, こしょう, からし粉 だし: とりから	534	魚・ 魚介類
15 木	鯛飯 宇和島じゃこ天フライ ジャキシャキ梅和え 鯛の潮汁 果物(極早生みかん)1/2個	愛媛県の料理	たい, のり さつま揚げ とり肉 なると, 豆腐, わかめ	米 小麦粉, でん粉, パン粉, 油 さとう, ごま油 さとう, ごま油 だいこん, にんにく, えのき, 水菜, ねぎ みかん	米 小麦粉, でん粉, パン粉, 油 さとう, ごま油 きゅうり, 切干大根, だいこん, れんこん, ねぎ梅 だいこん, にんにく, えのき, 水菜, ねぎ みかん	塩, 薄口しょうゆ, 酢, しょうゆ, こしょう, ソース だし: 昆布, たいあら	552	緑黄 色野菜
16 金	炊きこみなり (手巻きのり付き) 小松菜のごま和え 塩豚汁 果物 (巨峰)		油あげ, ひじき, のり かまぼこ ぶた肉, さつま揚げ	米, さとう, ごま ごま, さとう 油, じゃがいも	干しいたけ, かんぴょう, にんにく, さやいんげん もやし, こまつな, キャベツ, コーン, にんにく 玉ねぎ, にんにく, キャベツ, えのき, もやし 巨峰	酢, 塩, こしょう, しょうゆ だし: 昆布, かつお厚削り	609	卵
17 土	栗赤飯 黒田武士風黒から揚げ レモンのおひたし イナムドゥチ 果物 (巨峰)	運動会応援メニュー	ささげ とり肉, ひじき ぶた肉, かまぼこ, 白みそ, 大豆	米, もち米, 黒ごま, 栗, さとう でん粉, 米粉, 黒ごま, 油 さとう こんにやく	にんにく, しょうが こまつな, にんにく, もやし, えのき, レモン 干しいたけ, にんにく, だいこん, こまつな 巨峰	酢, 塩, 塩こうじ, しょうゆ, 酒 だし: とんこつ, かつお厚削り	654	魚・ 魚介類
19 月	たまごコッペサンド ぶたのキャロドレサラダ フルーツブルーベリーヨーグルト		たまご ぶた肉 ヨーグルト	パン, マヨネーズ, さとう 油, さとう さとう	玉ねぎ, レモン, パセリ キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, こまつな, ブロッコリー, コーン, にんにく, にんにく, 玉ねぎ みかん缶, 桃缶, タイス, パセリ, ブルーベリージャム	酒, 塩, トマトケチャップ, 酢, こしょう, からし粉 みかん缶, 桃缶, タイス, パセリ, ブルーベリージャム	565	いも類
22 木	こまちゃん菜飯 めひかりのごま天ぷら ブロッコリーのポテトサラダ なめこわかめの赤だし		めひかり ベーコン, 豆乳 豆腐, わかめ, 赤みそ, ハチマソ	米, ごま油, さとう, ごま 小麦粉, でん粉, マヨネーズ, 黒ごま, ごま油 じゃがいも, マヨネーズ, 油, さとう しらす	こまつな にんにく, にんにく, にんにく, にんにく, もやし, コーン, こまつな, ねぎ にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, ねぎ りんご	塩, しょうゆ, 酢, こしょう, ペーキングパウダー だし: 昆布, さば厚けずり	642	野菜 類
23 金	小松菜パン レバーのマリアナソース りんごとチーズのサラダ ★アフリカのシチュー	ブックメニュー	ぶたレバー チーズ ぶた肉, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	パン でん粉, 油, さとう 油, マヨネーズ, さとう	にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり, りんご, レモン	しょうゆ, 塩, 酒, カレー粉, 赤ワイン, トマトケチャップ, ビューレ, ソース, クミン, コリアンダー, カレー粉, 酢 だし: とりから	675	きのこ 類
26 月	野菜たっぷりみそラーメン 手作り肉まん 果物 (ときりんご) 1/6個		ぶた肉, とり肉, 高野豆腐, 赤みそ, ハチマソ, ちくわ, さつま揚げ, 豆乳, 大 とり肉	中華めん, 油, さとう, でん粉, こま ごま油 小麦粉, 強力粉, さとう, 油, はるさめ, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんにく, にんにく, もやし, コーン, こまつな, ねぎ にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, ねぎ りんご	しょうゆ, みりん, 塩, 豆板醤, 塩, こしょう, ペーキングパウダー, イースト だし: 煮干し, とりから	634	果物
27 火	ご飯 モロのこまちゃんみそだれ 湯葉のキラキラゼリーあえ かんぴょう入りにら玉汁	郷土料理	さめ, 白みそ 寒天, 湯葉 豆腐, たまご	米 さとう, 米粉, でん粉, 油 さとう でん粉	こまつな ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんにく, コーン 干しいたけ, 玉ねぎ, かんぴょう, にら	塩, しょうゆ, 塩, 湯葉 (干し), 湯葉し, 酢, 薄口しょうゆ, こしょう, みりん だし: かつお厚削り, 昆布	603	乳製 品
28 水	ご飯 おからの中華春巻き ホイコーロー 小松菜と卵のスープ		ぶた肉, ほうたけ, おから ぶた肉, 赤みそ とり肉, たまご	はるさめ, さとう, ごま油, 春巻きの皮, 油 油, でん粉, じゃがいも, さとう, ごま油 でん粉	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, にら しょうが, にんにく, キャベツ, ヒーマン, パプリカ, にんにく, 玉ねぎ, しめじ にんにく, 玉ねぎ, こまつな	塩, しょうゆ, こしょう, テンメシジャン, 豆板醤 だし: とりから	683	海藻 類
29 木	ハヤシライス バリバリ海藻サラダ ひまわりのフルーツポンチ		とり肉, 牛肉, 白みそ, レンズ豆, 豆乳 かまぼこ, とさかのり, わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, 米粉 ワンタン皮, 油, さとう さとう	パセリ, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんにく, まいたけ, マッシュルーム, 干しいたけ, トマト缶 キャベツ, もやし, きゅうり, 赤パプリカ, コーン, にんにく, 玉ねぎ, レモン みかん缶, 桃缶, パイン缶, バナナ, とうがん, レモン	ターメリック, 塩こうじ, オールスパイス, 赤ワイン, ベーリーフ, ケチャップ, ソース, しょうゆ, 酢, 塩, からし粉 だし: とりから	719	豆製 品
30 金	ご飯 エコふりかけ かぼちゃのおからもち チーズサラダ 皮ごと苺ごとエコみそ汁	食品ロス削減メニュー	昆布, かつお厚削り とり肉, おから チーズ, かまぼこ, ツナ 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米 さとう 油, さとう, 米粉, でん粉, 油 油, ごま油	かぼちゃ, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり, こまつな, パプリカ, レモン にんにく, だいこん, ねぎ, チンゲン菜	塩, こしょう, しょうゆ, 酢 だし: 昆布, かつお厚削り	651	豆製 品