



# 令和5年 10月 献立表

マナー目標：箸と食器を正しく持って食べよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：主食・主菜・副菜を知らう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1人分 Kcal	たんぱく質 g
1	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 都民の日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉							
2	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			562	22.9
		きのご汁			こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん		
		モヤシの磯和え		のり		小松菜、人参、もやし	醤油		
3	火	肉うどん	○	豚肉、ちくわ	うどん	人参、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	594	20.0
		白菜と油揚げのかがり揚げ		油揚げ	サラダ油、三温糖、白ごま	白菜、きゅうり、人参、しょうが	酢、塩、醤油		
		焼き芋			さつまいも				
4	水	チーズドッグ	○	チーズ	コッパパン			591	25.5
		カレーヌードルスープ		鶏肉	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、うどん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、カレー粉、トマトケチャップ		
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード		
5	木	キムチチャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油	人参、キムチ、大豆もやし、ピーマン	酒、塩、醤油、こしょう	631	20.7
		ワンタンスープ			ワンタン皮、ごま油	しょうが、人参、白菜、もやし、長ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油		
		春雨の中華サラダ			春雨、サラダ油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油		
6	金	ごはん	○		精白米			600	24.3
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉、サラダ油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、れんこん、なす	醤油、酢、トマトケチャップ		
		小松菜のお浸し				小松菜、白菜、もやし	醤油		
9	月	🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆							
10	火	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン、チーズ	サラダ油、スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース	592	23.4
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリージャム、ブルーベリー	赤ワイン		
11	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			638	24.8
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつまいも、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節		
		ホキフライ		ホキ	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、パン粉		塩、こしょう、中濃ソース		
		ブロッコリーとキャベツのサラダ			サラダ油	人参、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
12	木	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、サラダ油	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	塩、こしょう、パルメザン、オレガノ(粉)	597	26.9
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)		
		フルーツ(柿)				柿			
13	金	家常豆腐丼	○	豚肉、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、人参、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが	醤油、酒、トウバンジャン、鶏がら	643	26.0
		ワカメスープ		わかめ	白ごま	しょうが、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油		
		乾麺の中華ゴマサラダ			うどん、サラダ油、ごま油、白ごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう		
		杏仁豆腐		寒天、牛乳	上白糖				
16	月	さけときのこのピラフ	○	さけ	精白米、サラダ油、バター	しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ	塩、白ワイン、醤油	557	21.0
		野菜スープ		ベーコン		しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう		
		マカロニサラダ			マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、上白糖	人参、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン	酢、塩、こしょう		
17	火	ごはん	○		精白米			626	22.1
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす、玉ねぎ	だし削り節		
		おからコロッケ		鶏肉、おから	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉	玉ねぎ、人参、しいたけ	塩、こしょう、中濃ソース		
		小松菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油		

### 給食費のおしらせ♪

7月に港区よりお知らせがありました通り、今年度9月から3月までの給食費に関して、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、今後欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
18	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆									
		長崎ちゃんぽん	○	豚肉, なたと	ちゃんぽん麺, サラダ油, ごま油, 三温糖	長ねぎ, 人参, もやし, キャベツ, しょうが	酒, 塩, こしょう, 薄口醤油, 鶏がら, ウスターソース	530	23.8		
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう				
		フルーツ(梨)				梨					
19	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			582	25.3		
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
		魚の香味焼き		めだい	白ごま, サラダ油	長ねぎ, しょうが, にんにく	醤油, みりん, 酒				
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節, みりん, 醤油				
20	金	港区商店街コラボ給食 ☆ 芝の浦 ☆									
		ごはん	○		精白米			634	23.8		
		具沢山味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		芝の浦特製 若鶏の唐揚げ		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, でん粉	しょうが, にんにく	醤油, 酒, 塩				
野菜のさっぱり和え		上白糖		人参, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン果汁	醤油, 酢, だし汁						
23	月	世界各国の料理を食べよう ☆ スペイン ☆									
		パエリア	×	鶏肉	精白米, オリーブ油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	ターメリック(粉), 塩, ベイリーフ(粉), こしょう, 白ワイン	599	21.1		
		トルティージャ (スパニッシュオムレツ)		ベーコン, 鶏卵, 牛乳	じゃが芋, サラダ油	玉ねぎ, 人参, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ				
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト									
24	火	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	サラダ油, でん粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しめじ, エリンギ, マッシュルーム	酒, 塩, こしょう, 醤油	608	19.3		
		ココロサラダ		じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう					
		焼きリンゴ		上白糖, バター	りんご	シナモン					
25	水	ごはん	○		精白米			534	25.7		
		油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		イカの窓ソース		いか	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢				
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう				
26	木	ガーリックトースト	○		コッパパン, サラダ油	にんにく, パセリ		625	20.1		
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, ズッキーニ, なす, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ, トマト	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, オレガノ(粉), ベイリーフ(粉)				
		サツマ芋のフレンチサラダ		さつま芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう					
27	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十三夜 (10/8) ☆									
		吹き寄せごはん	○		精白米, 栗, 三温糖	たけのこ, 干しいたけ, しめじ, 人参	酒, 醤油, だし昆布, 塩, だし削り節	601	19.3		
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
		じゃこサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒				
あずき2色白玉団子	小豆	白玉粉, 三温糖		かぼちゃ	塩						
28	土	チキンソリア	○	鶏肉, 牛乳, チーズ	精白米, サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉)	セロリ, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, しょうが	塩, トマトピューレ, 白ワイン, こしょう, 鶏がら	613	24.8		
		レンズ豆と大豆のツナまめサラダ		大豆, レンズ豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油				
		ミネストローネ		ベーコン	サラダ油, じゃが芋, マカロニ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, トマトジュース, キャベツ	鶏がら, 塩, トマトピューレ, ベイリーフ(粉), パシル, こしょう				
30	月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 振替休業日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵									
31	火	おぼけパン	○		小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, チョコレート		塩, ドライイースト	629	24.1		
		鶏肉とカボチャのクリームシチュー		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), マカロニ	玉ねぎ, 人参, しょうが, かぼちゃ, キャベツ, マッシュルーム	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		トマトとコーンのサラダ			サラダ油	トマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食を食べる時以外はマスクを着用します。衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒に予備のマスクの用意をしてください。

