



平成28年 10月 献立表



平成28年9月30日

給食マナー目標 : 主食・主菜・副菜を知ろう
給食栄養目標 : 食器の正しい持ち方を知ろう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
1	土	都民の日							
3	月	「都民の日」献立						705	26.8
		ごはん		精白米					
		鶏汁	鶏肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガ芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)			
		とびうおメンチ	とびうお, 卵	サラダ油, パン粉, 小麦粉	玉葱, ニンニク, 生姜	ケチャップ, 塩, コショウ, 中濃ソース			
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
4	火	ソース焼きそば	豚肉, 干桜エビ, 青海苔	サラダ油, 中華麺	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ	塩, コショウ, ウスターソース, 中濃ソース	528	20.1	
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(梨)			梨				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
5	水	チャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 干椎茸, 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	616	21.2	
		五目スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 干椎茸, 人参, 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		こんにやくサラダ		サラダコンニャク, サラダ油, 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	木	フィッシュバーガー	ホキ, 卵	パン, サラダ油, 小麦粉, パン粉	キャベツ	塩, コショウ, ケチャップ, ウスターソース	642	27.0	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋, マカロニ	ニンニク, セロリ, 人参, 玉葱, 生姜, トマト, トマトジュース, キャベツ	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ, ベイリーフパウダー, バジル, コショウ			
		グリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フライドポテト		サラダ油, ジャガ芋		塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 福島県 ☆						598	24.4
		ごはん		精白米					
		こづゆ		しらたき, 里芋, 麩	人参, 干椎茸, キクラゲ, サヤエンドウ	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		イカにんじん	さきいか	上白糖	人参	醤油, 酒			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
10	月	体育の日 & 目の愛護デー							
11	火	「目の愛護デー」献立						585	21.5
		トマトスパゲティ	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲティ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 鷹の爪, パプリカ, ベイリーフパウダー, バジル, トマトピューレ, 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, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		ブルーベリーヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	ブルーベリー, ブルーベリージャム				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	水	ごはん		精白米			533	24.4	
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌, 豆腐, ワカメ		長葱	削り節(だし)			
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	木	日本の行事食を食べよう ☆ 十三夜 ☆						651	26.0
		吹き寄せごはん		精白米, むき栗, ぎんなん, 三温糖	筍水煮, 干椎茸, シメジ, 人参	酒, 醤油, 塩, だし昆布, 削り節(だし)			
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		魚の香味焼き	マンダイ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		大根とキュウリの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜	塩			
		二色白玉だんご	小豆	白玉粉, 三温糖	カボチャ	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	金	パン		パン			666	20.0	
		ヌードルスープ	ベーコン	サラダ油, うどん	玉葱, 人参, キャベツ	削り節(だし), 塩, コショウ, ベイリーフパウダー			
		ツナコロッケ	ツナ, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参	塩, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー		サラダ油, バター	人参, 玉葱, グリンピース, ホールコーン	塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
17	月	「6年生・連合運動会応援」献立						660	29.1
		カツ丼	鶏肉, 卵	精白米, 三温糖, サラダ油, 小麦粉, パン粉	玉葱, ミツバ	削り節(だし), みりん, 塩, 醤油, コショウ			
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		キャベツとキュウリのゆかり漬け			キュウリ, キャベツ, ゆかり	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						

☆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。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
18	火	広東麺	豚肉	中華麺, サラダ油, ゴマ油 上白糖, でん粉	生姜, ニンニク, 白菜, 人参 筍水煮, 長葱, 干椎茸, キクラゲ	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油	511	18.2	
		モヤシのピリ辛和え		ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	醤油, 塩, ラー油			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, ミカン缶				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
19	水	世界各国の料理を食べよう ☆ シリア・アラブ共和国 ☆						582	22.1
		ロズマシャーリーエ(パスタ入りごはん)		精白米, オリーブ油 カッペリーニ	ハウレン草	塩			
		カバブスーリーヤ(シリア風ミートボール)	牛ひき肉	オリーブ油, 小麦粉, でん粉	玉葱, トマト	ナツメグ, コショウ, トマトピューレ 塩, ベイリーフパウダー, パセリ			
		ショゴロバ(レンズマメのスープ)	鶏肉, レンズ豆	オリーブ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜, レモン果汁 ブロッコリー	塩, コショウ, 鶏ガラ			
		ドリンクヨーグルト(ブルーベリー味)	ドリンクヨーグルト(ブルーベリー味)						
20	木	パン		パン			557	22.9	
		ポテトのクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱, 生姜	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー コショウ, パセリ			
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		ニンニク, 生姜, マーマレードジャム	醤油, 白ワイン			
		野菜サラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
21	金	ごはん		精白米			637	22.7	
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		サバの味噌煮	サバ, 味噌	三温糖	生姜	酒, 醤油			
		キャベツとキュウリの即席漬け			キャベツ, キュウリ	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
24	月	親子読書週間 ☆ 「きんぎょがにげた」より ☆						519	24.5
		ごはん		精白米					
		メルルーサのホイル焼き	メルルーサ, ベーコン		赤パプリカ, 玉葱, エノキ茸	塩, コショウ, 白ワイン, 醤油			
		キャベツの塩こぼ和え	塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油			
		フルーツ(梨)			梨				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
25	火	親子読書週間 ☆ 「うどんのうーやん」より ☆						627	24.5
		キツネうどん	豚肉, 笹蒲鉾, 油揚げ	うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節, みりん, 塩, 醤油			
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター		ベーキングパウダー, バニラエッセンス			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
26	水	親子読書週間 ☆ 「14ひきのあさごはん」「おしゃべりなたまごやき」より ☆						625	26.1
		ごはん		精白米					
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸, シメジ エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		厚焼きたまご	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参, 干椎茸, グリンピース	酒, 塩, 醤油			
		ヒジキの炒め煮	ヒジキ, 油揚げ	サラダ油, つきコンニャク, 三温糖	人参	削り節(だし), 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
27	木	親子読書週間 ☆ 「カラスのパン屋」「大きなかぶ」より ☆						601	19.8
		手作りツナマヨパン	ツナ	強力粉, 上白糖 サラダ油, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	塩, ドライイースト, コショウ			
		ポトフ	鶏肉	サラダ油	セロリ, 人参, 玉葱 カブ, 生姜, キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン, 塩 コショウ, ベイリーフパウダー			
		ピクルス		グラニュー糖	人参, キュウリ, 大根	白ワイン, リンゴ酢 塩, ベイリーフパウダー			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
28	金	親子読書週間 ☆ 「目黒のさんま」より ☆						643	21.4
		さんまごはん	秋刀魚	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りゴマ	生姜	塩, 醤油			
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆, チリメンジャコ	三温糖, サラダ油, でん粉 サツマ芋, 白煎りゴマ		醤油, みりん			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
31	月	世界の行事食 ☆ ハロウィン ☆ & 親子読書週間 ☆ 「14ひきのかぼちゃ」より ☆						602	26.9
		パン		パン					
		野菜スープ	鶏肉		生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		かぼちゃグラタン	鶏ひき肉, ミックスチーズ	サラダ油, マカロニ, 小麦粉	カボチャ, ニンニク, セロリ, 玉葱 マッシュルーム, ホールトマト缶 トマトジュース, 人参	塩, バジル, コショウ, クローブ			
		ブロッコリーサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						

～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、**連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに**学級担任を通じてご連絡ください。
1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは、返金対象となりませんので、ご注意ください。
 また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。