



平成29年 10月 献立表



平成29年9月29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	日	都民の日							
2	月	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油	ゴボウ, エリンギ, 人参, グリンピース	酒, 塩, コショウ, 醤油	650	20.2	
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー コショウ			
		マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ	人参, キュウリ, 玉葱, ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
3	火	日本の郷土料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆						558	20.6
		長崎ちゃんぽん	豚肉, むきエビ, なたと	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, ラード	長葱, 人参, モヤシ, キャベツ, 生姜	酒, 塩, コショウ, 薄口醤油 鶏ガラ, ウスターソース			
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		スイートポテト	牛乳, 生クリーム, 卵	サツマ芋, バター, 上白糖					
ぎゅうにゅう	牛乳								
4	水	日本の行事食を食べよう ☆ 十五夜 ☆						663	23.0
		ごはん		精白米					
		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			
		鶏肉のからあげ ねぎソース	鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉 三温糖, 白煎りゴマ	生姜, 長葱, ニンニク, 青じそ	醤油, 酒, 酢			
		キャベツの即席漬け			キャベツ, 人参	塩			
		みたらし団子		白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油			
ぎゅうにゅう	牛乳								
5	木	パン		パン			615	29.6	
		コーンクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱, 生姜 ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		アジの香草パン粉焼き	アジ	オリーブ油, パン粉, サラダ油	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン バジル, オレガノ, 醤油			
		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	金	麦ごはん		精白米, 米粒麦			565	20.6	
		豆腐と椎茸のすまし汁	豆腐		椎茸, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉, 味噌	サラダ油, 上白糖, でん粉	生姜, 人参, 玉葱, 筍水煮 キャベツ, ピーマン	酒, 醤油, 豆板醤 オイスターソース			
		鉄骨サラダ	ヒジキ, チリメンジャコ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 酢, 醤油, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
9	月	体育の日							
10	火	スパゲティービーンズミート	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油 スパゲティー	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, コショウ ナツメグ, ケチャップ, トマトピューレ ウスターソース	698	28.3	
		コロコロサラダ		ジャガ芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ キュウリ, ホールコーン, 玉葱	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	赤ワイン			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	水	ごはん		精白米			615	24.9	
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, 削り節, 海苔	白煎りゴマ	ゆかり				
		ジャガ芋とワカメの味噌汁	味噌, ワカメ	ジャガ芋	玉葱	削り節(だし)			
		サンマの塩焼き	サンマ			塩			
		白菜のお浸し			小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	木	チーズドック	ミックスチーズ	パン			586	24.2	
		カレーヌードルスープ	鶏肉	サラダ油, 小麦粉, 乾麺	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー, カレー粉			
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	金	ごはん		精白米			553	26.7	
		油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		カブとキュウリの即席漬け			カブ, キュウリ	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
16	月	「6年生・連合運動会応援」献立						686	29.3
		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								
17	火	ペネアラビアータ	鶏肉	オリーブ油, ペネ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 唐辛子, 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	559	19.2	
		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			
		焼きリンゴ		上白糖, バター	リンゴ	シナモン			
		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	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, コショウ, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
19	木	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	パン, サラダ油, 三温糖 でん粉	キャベツ, 生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	644	25.2	
		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, キャベツ トマトジュース	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ ペイリーフパウダー, コショウ			
		かぶサラダ		サラダ油	キャベツ, カブ, 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						
20	金	世界各国の料理を食べよう ☆ シリア・アラブ共和国 ☆						709	32.8
		ロズマシャリーエ (パスタ入りごはん)		精白米, オリーブ油 カップリーニ	ホウレン草	塩			
		カバブスーリーヤ (シリア風ミートボール)	牛ひき肉, 大豆ミート	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, ペイリーフパウダー, 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	ドリンクヨーグルト						
23	月	親子読書週間 ☆ 「きつねのホイティ」より ☆						643	26.3
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		豆腐と小松菜の味噌汁	味噌, 豆腐		小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		ホキフライ	ホキ, 卵	サラダ油, 小麦粉, パン粉		塩, コショウ, 中濃ソース			
		大根とワカメの和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 酢, 醤油, コショウ			
24	火	親子読書週間 ☆ 「じごくのラーメンや」より ☆						627	22.3
		担々麺	豚ひき肉, 中華干しエビ	中華麺, サラダ油, ゴマ油	ニンニク, 長葱, 人参 干椎茸, ニラ, 生姜	醤油, 塩, コショウ, 鶏ガラ, 豆板醤			
		白菜の中華ごまサラダ		サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ	人参, 白菜, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		フルーツ(柿)			柿				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
25	水	親子読書週間 ☆ 「ぐりとぐらとすみれちゃん」より ☆						681	23.3
		エビピラフ	むきエビ	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱, ホールコーン マッシュルーム, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン			
		野菜と卵のスープ	卵	サラダ油	セロリ, 玉葱, 生姜, 人参 キャベツ, サヤインゲン	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		かぼちゃプリン	卵, 牛乳, 生クリーム	グラニュー糖, 上白糖	カボチャ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
26	木	親子読書週間 ☆ 「つるばら村のパン屋さん」「ベーコンわすれちゃだめよ」より ☆						663	20.4
		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			
		ベーコンと野菜のチャウダースープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, ホールコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		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, ペイリーフパウダー			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
27	金	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 ☆						637	26.1
		ごはん		精白米					
		きのこ汁		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			
		フルーツ(みかん)			みかん				
30	月	親子読書週間 ☆ 「目黒のさんま」より ☆						606	20.4
		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)			
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油			
		フルーツ(リンゴ)			リンゴ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
31	火	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 ☆						642	27.4
		ガーリックフランス		パン, サラダ油	ニンニク, パセリ				
		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 ペイリーフパウダー			
		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 トマトジュース, 人参	塩, コショウ			
		ブロッコリーサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, 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。

