



平成30年10月 献立表



平成30年9月28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	月	都民の日							
2	火	鮭とキノコのピラフ	鮭	精白米, サラダ油, バター	シメジ, マッシュルーム水煮, 玉葱, パセリ	塩, 醤油, 白ワイン	633	20.9	
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム水煮, 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			
		牛乳	牛乳						
3	水	ごはん		精白米			647	24.7	
		どさんこ汁	豚肉, 味噌, ワカメ	ジャガ芋, バター	人参, ホールコーン, 長葱	削り節(だし)			
		鶏肉のから揚げ 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			
		ミニトマト			ミニトマト				
		牛乳	牛乳						
4	木	もやしラーメン	豚肉	中華麺, サラダ油, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 長葱, キャベツ モヤシ, ニラ, 干椎茸	鶏ガラ, 醤油, 塩, コショウ	565	19.3	
		キャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		フルーツ(梨)			梨				
		牛乳	牛乳						
5	金	サンマごはん	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	628	20.9	
		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(みかん)			ミカン				
		牛乳	牛乳						
8	月	体育の日							
9	火	ちやーじやんどうふどん 家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸, 人参 キャベツ, 青梗菜, 生姜	醤油, 酒, 豆板醤, 鶏ガラ	634	23.0	
		白菜の中華ゴマサラダ		サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ	人参, 白菜, キュウリ	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		フルーツ(柿)			柿				
		牛乳	牛乳						
10	水	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			
		牛乳	牛乳						
11	木	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			
		牛乳	牛乳						
12	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 鳥取県 ☆						620	24.4
		ごはん		精白米					
		スタミナ納豆	納豆, 鶏ひき肉	ゴマ油, 三温糖	生姜, ニンニク, 長葱	醤油, 酒, タバスコ			
		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)			
		筑前煮	鶏肉	サラダ油, コンニャク, 三温糖	ゴボウ, 人参, 筍水煮, レンコン 大根, 干椎茸, サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油			
15	月	「6年生・連合運動会(10/16)応援」献立						691	29.6
		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			
		フルーツ(柿)			柿				
16	火	チーズトースト	スライスチーズ	パン			620	23.7	
		ポトフ	ウィンナー, ベーコン	サラダ油, ジャガイモ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, 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			
		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			
		牛乳	牛乳						
17	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆						614	21.8
		ごはん		精白米					
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		鶏肉のダッカルビ	鶏肉	上白糖, トッポギ, サラダ油 でん粉, 白煎りゴマ	生姜, ニンニク, 白菜キムチ 人参, キャベツ, 長葱, ニラ	酒, 醤油, コショウ, コチュジャン			
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, 豆モヤシ	醤油, ラー油			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト								

☆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	木	塩焼きそば	豚肉	サラダ油, 中華麺, ゴマ油	人参, 玉葱, キャベツ, モヤシ ニラ, 椎茸	酒, 塩, コショウ 醤油, オイスターソース	527	19.6
		ジャコサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 塩, コショウ, 醤油, 酒		
		フルーツ(リンゴ)			リンゴ			
		牛乳	牛乳					
19	金	日本の行事食を食べよう ☆ 十三夜 ☆					663	25.0
		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		
		マンダイの香味焼き	マンダイ	白煎りゴマ	生姜, 長葱, 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		
		アズキ2色白玉だんご	小豆	白玉粉, 三温糖	カボチャ	塩		
牛乳	牛乳							
22	月	親子読書週間 ☆ 「つきよのキャベツくん」より ☆					626	22.8
		麦ごはん		精白米, 米粒麦				
		ナスと玉葱の味噌汁	味噌		ナス, 玉葱	削り節(だし)		
		おからキャベツメンチカツ	豚ひき肉, おから, 卵	サラダ油, 小麦粉, パン粉	玉葱, キャベツ	塩, コショウ, 中濃ソース		
		モヤシのゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	みりん, 醤油		
牛乳	牛乳							
23	火	親子読書週間 ☆ 「ベーコンわすれちゃだめよ」「おしゃべりなたまごやき」より ☆					625	18.6
		エビピラフ	むきエビ	精白米, サラダ油	人参, 玉葱, ホールコーン マッシュルーム水煮, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン		
		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	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー		
		おかしなたまご	粉寒天	上白糖	アンズ缶, リンゴジュース			
牛乳	牛乳							
24	水	親子読書週間 ☆ 「ごんぎつね」「桃太郎」より ☆					597	23.7
		ごんぎつねうどん	鶏肉, 油揚げ	三温糖, うどん	玉葱, 人参, 大根, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, みりん		
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		
		きびだんご	きな粉	もち米, キビ, 三温糖		塩		
牛乳	牛乳							
25	木	親子読書週間 ☆ 「アルプスの少女ハイジ」「男子弁当部 やさいで勝負だ」より ☆					543	19.3
		ハイジの白パン		強力粉, 上白糖 サラダ油		塩, ドライイースト		
		ラトウイユ	ベーコン, 牛乳	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ ズッキーニ, ナス, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ	白ワイン, 塩, コショウ オレガノ, ナツメグ, ペイリーフパウダー		
		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		
牛乳	牛乳							
26	金	親子読書週間 ☆ 「14ひきのあさごはん」「サラダでげんき」より ☆					632	26.5
		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		
		りっちゃんサラダ	ハム, 塩昆布, 削り節	三温糖, サラダ油, ゴマ油	キャベツ, キュウリ, 人参 ホールコーン	酢, 塩, コショウ		
牛乳	牛乳							
29	月	親子読書週間 ☆ 「目黒のさんま」より ☆					645	25.4
		ごはん		精白米				
		豚汁	豚肉, 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)		
		サンマの塩焼き	秋刀魚			塩, 醤油		
		白菜のゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 白菜, 人参	醤油, みりん		
牛乳	牛乳							
30	火	親子読書週間 ☆ 「花さき山」より ☆					628	24.7
		麦ごはん		精白米, 米粒麦				
		季節のすまし汁	蒲鉾		小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		花咲きシュウマイ	豚ひき肉	シュウマイの皮	玉葱, 筍水煮, 干椎茸, 生姜	塩, 醤油		
		モヤシのお浸し			小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
牛乳	牛乳							
31	水	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 マッシュルーム水煮, 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		
牛乳	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。

