



# 令和元年 10月 献立表



給食マナー目標 : 食器具をていねいに使おう

港区立東町小学校 校長 羽田野 庸史

給食栄養目標 : 主食・主菜・副菜を知ろう

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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	火	都民の日								
2	水	きのこスパゲティ	○	ベーコン, きざみ海苔	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 マッシュルーム水煮	酒, 食塩, こしょう 醤油	636	18.6	
		キャベツサラダ (人参ドレッシング)			サラダ油	トマト, きゅうり, キャベツ 玉ねぎ, 人参	食塩, 穀物酢, こしょう			
		焼きりんご			上白糖, バター	りんご	シナモンパウダー			
3	木	ごはん	○		精白米			625	25.7	
		じゃが芋とワカメの味噌汁		ワカメ, 味噌	じゃが芋	玉ねぎ	削り節(だし)			
		スタミナ納豆		納豆, 鶏ひき肉	ゴマ油, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	醤油, 酒, タバスコ			
		筑前煮		鶏肉	サラダ油, コンニャク, 三温糖	ごぼう, 人参, たけのこ水煮 れんこん, 大根, 乾しいたけ さやいんげん	削り節(だし)			
4	金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油	ごぼう, エリンギ, 人参 グリーンピース	酒, 食塩, こしょう, 醤油	606	17.4	
		たまごのトマトスープ		ベーコン, 卵	サラダ油	セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト	鶏ガラ, 食塩, こしょう ペイリーフパウダー バジル			
		さつま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	穀物酢, 食塩 こしょう			
7	月	ごはん	○		精白米			592	18.2	
		肉じゃが		豚肉	サラダ油, つきコンニャク じゃが芋, 三温糖	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	削り節(だし), 酒, 食塩 醤油			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白煎りゴマ	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	穀物酢, 醤油, 食塩			
		フルーツ(梨)				梨				
8	火	カレーうどん	○	豚肉, 笹かまぼこ	うどん, でん粉	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜	厚削り節(だし), みりん 食塩, 醤油, カレー粉	545	22.3	
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参 しょうが	穀物酢, 醤油, 食塩, 酒			
		フルーツ(みかん)				みかん				
9	水	世界各国の料理を食べよう ☆韓国☆							617	24.6
		ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ 豆もやし, 小松菜	醤油, 豆板醤, 食塩 穀物酢				
		わかめスープ	ワカメ	白煎りゴマ	しょうが, 長ねぎ	鶏ガラ, 食塩, こしょう 醤油				
		トッポギ	鶏肉	サラダ油, ゴマ油, トッポギ 三温糖	にんにく, 人参, キャベツ, 長ねぎ	コチュジャン, 醤油				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
10	木	ホットドッグ	○	フランクフルトソーセージ	パン, サラダ油	キャベツ	食塩, ケチャップ ウスターソース	617	23.7	
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン 食塩, こしょう ペイリーフパウダー			
		やさしいチップス			じゃが芋, サラダ油	人参, かぼちゃ, ごぼう	食塩			
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	ブルーベリー, ブルーベリージャム	赤ワイン			
11	金	日本の行事食を食べよう ☆十三夜☆ ★6年生連合運動会(10/15)応援メニュー★							790	38.4
		チキンかつ丼	鶏肉, 卵	精白米, 三温糖, サラダ油 小麦粉, パン粉	玉ねぎ, ミツバ	削り節(だし), みりん 食塩, 醤油, こしょう				
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油				
		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, きゅうり	穀物酢, 食塩 こしょう, 醤油				
あずき2色しらたまだんご	小豆	白玉粉, 三温糖	かぼちゃ	食塩						
14	月	体育の日								
15	火	ごはん	○		精白米			582	28.7	
		油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	削り節(だし)			
		イカのねぎソース		いか	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 穀物酢			
		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, きゅうり, もやし	穀物酢, 食塩, 醤油 こしょう			
16	水	日本の郷土料理を食べよう ☆長崎県☆							666	29.7
		長崎ちゃんぽん	豚肉, いか, むき海老, なんと	中華麺, サラダ油, ゴマ油, 三温糖	長ねぎ, 人参, もやし, キャベツ しょうが	酒, 食塩, こしょう 薄口しょうゆ, 鶏ガラ ウスターソース				
		大根とヒジキの和風サラダ	ひじき	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, きゅうり, 大根	食塩, 醤油, 穀物酢 こしょう				
さつま芋ケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター, さつま芋		ベーキングパウダー						

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	
17	木	ごはん	○		精白米			633	27.3	
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		わかめ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ	削り節(だし)			
		魚の野菜あんかけ		タラ	小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖	しょうが、人参、玉ねぎ、生しいたけ	醤油、みりん			
		キャベツのいそ和え		きざみ海苔		キャベツ、もやし	醤油			
18	金	ハヤシライス	○	豚肉	精白米、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 マッシュルーム水煮、トマトジュース	赤ワイン、鶏ガラ、食塩 こしょう、ケチャップ ウスターソース	677	20.5	
		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	穀物酢、食塩、こしょう			
		フルーツ(柿)				柿				
21	月	おから鶏そぼろ丼	○	卵、おから、鶏ひき肉	精白米、サラダ油、三温糖 白煎りゴマ、ゴマ油	玉ねぎ、しょうが、小松菜	食塩、酒、醤油	636	25.4	
		きのこ汁		里芋、コンニャク、でん粉	人参、大根、生しいたけ、しめじ えのきだけ、長ねぎ	だし昆布、削り節(だし) 食塩、醤油				
		カブとキュウリのゆかり漬け				カブ、きゅうり、ゆかり	食塩			
22	火	即位礼正殿の儀・祝日								
23	水	スパゲティービーンズミート	○	豚ひき肉	サラダ油、小麦粉、オリーブ油 スパゲティー	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、トマトジュース	赤ワイン、食塩、こしょう ナツメグ、ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	678	23.9	
		コロコロサラダ			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	穀物酢、食塩、こしょう			
		フルーツポンチ			上白糖	みかん(缶)、黄桃(缶) パイン(缶)				
24	木	ごはん	○		精白米			692	23.7	
		五目スープ		豚肉、卵、木綿豆腐	ゴマ油	しょうが、人参、白菜 長ねぎ、小松菜	鶏ガラ、食塩 こしょう、醤油			
		揚げギョウザ		豚ひき肉	サラダ油、ギョウザの皮、ゴマ油	にんにく、しょうが、白菜 長ねぎ、にら	食塩、こしょう、醤油			
		春雨の中華サラダ			はるさめ、サラダ油、ゴマ油	人参、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩、醤油 ラー油			
25	金	サンマごはん	○	さんま	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、白煎りゴマ	しょうが	食塩、醤油	643	22.6	
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ、みそ		大根、小松菜、長ねぎ	削り節(だし)			
		キャベツの塩こんぶ和え		塩こんぶ	白煎りゴマ	キャベツ、もやし、人参	醤油			
		フルーツ(みかん)				みかん				
28	月	栗ごはん	○		精白米、もち米、栗、黒煎りゴマ		酒、食塩	538	23.1	
		すまし汁		かまぼこ		玉ねぎ	だし昆布、削り節(だし) 食塩、醤油			
		高野豆腐の肉詰め		高野豆腐、鶏ひき肉、卵	三温糖	人参、玉ねぎ、乾しいたけ グリーンピース	削り節(だし)、食塩 醤油、酒、みりん			
		白菜の辛子和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油			
29	火	塩焼きそば	○	豚肉	サラダ油、中華麺、ゴマ油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし にら、生しいたけ	酒、食塩、こしょう 醤油、オイスターソース	581	19.4	
		こんにゃくサラダ			サラダコンニャク、サラダ油、三温糖	きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう 醤油			
		りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース、りんご				
30	水	ごはん	○		精白米			633	27.9	
		具だくさん味噌汁		木綿豆腐、みそ	コンニャク	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	削り節(だし)			
		魚のねぎソース		さわら	サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、穀物酢			
		パリパリサラダ			サラダ油、ワンタンの皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう			
31	木	世界の行事食を食べよう ☆ハロウィン☆							629	26.3
		おばけパン			強力粉、上白糖、サラダ油		食塩、ドライイースト ココア			
		やさいスープ	鶏肉			しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏ガラ、食塩、こしょう 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	かぼちゃ、にんにく、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム水煮 ホールトマト、トマトジュース 人参	食塩、こしょう				
		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	穀物酢、食塩、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。

### 給食費のおしらせ♪

今年度から給食費が月額制ではなく、1食単価制に変更となりました。  
月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。  
10月の口座振替は10日(木)です。11月分の給食費となります。  
ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥4,956	¥4,956	¥5,418	¥5,418	¥5,880	¥5,600

### ～保護者の皆様へ～

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用紙に記入し、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。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。  
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。