



令和2年 10月 献立表

給食マナー目標 : お皿・はし・フォーク・スプーンをていねいに使う

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	木	日本の郷土料理を食べよう ☆都民の日 (10/1) ☆							680	28.7
		ごはん			精白米					
		ちゃんこ汁	○	鶏肉, 生揚げ, たら	サラダ油, ごま油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 干しいたけ, しめじ, 白菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 酒			
		とびうおメンチ		とびうお, 鶏卵	サラダ油, パン粉, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ, 塩, こしょう, 中濃ソース			
かぶサラダ			サラダ油		キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
2	金	チャーハン		豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	604	23.7	
		五目スープ	○	豚肉, 鶏卵, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)			
5	月	さんまの蒲焼き丼		さんま	精白米, サラダ油, でん粉, 三温糖	しょうが	酒, 醤油, みりん	754	25.6	
		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			
		白菜のお浸し				小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		フルーツ (梨)				梨				
6	火	麦ごはん			精白米, 押麦			616	25.0	
		じゃが芋とワカメの味噌汁	○	油揚げ, みそ, わかめ	じゃが芋		だし削り節			
		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			
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参, しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒			
7	水	えびピラフ		えび	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	590	25.0	
		卵のトマトスープ	○	ベーコン, 鶏卵	サラダ油	セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト	鶏がら, 塩, ベイリーフ, パセリ, こしょう			
		ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋, サラダ油		人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
8	木	ごはん			精白米			658	26.3	
		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			
		さばの葱ソース		さば	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		バリバリサラダ			サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
9	金	スパゲッティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 薄力粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	689	27.0	
		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	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	赤ワイン			
12	月	スタミナ丼		豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	584	20.1	
		春雨のピリ辛スープ	○		緑豆春雨, ごま油	しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, トウバンジャン, 醤油			
		モヤシの中華風サラダ			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			
13	火	ごはん			精白米			582	18.2	
		肉ジャガ	○	豚肉	サラダ油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	だし削り節, 酒, 塩, 醤油			
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油			
		フルーツ (梨)				梨				
14	水	きのこスパゲッティ		ベーコン, のり	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, 水, 醤油	646	17.5	
		キャベツサラダ (人参ドレッシング)	○		サラダ油, 上白糖	トマト, きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ	塩, 酢			
		焼きりんご			上白糖, バター	りんご	シナモン			
15	木	栗ごはん			精白米, もち米, 栗		酒, 塩, ごま塩	587	26.1	
		豆腐とえのきのすまし汁	○	豆腐	玉麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	サラダ油		酒			
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油			
16	金	麻婆なす丼		豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	酒, 醤油, トウバンジャン	647	21.7	
		中華風コーンスープ	○	鶏肉	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			

☆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人あたり Kcal	たんぱく質 g
17	土	大分県立第一高等学校 体育学習発表会							
19	月	さげときのこのピラフ	○	さげ	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	634	20.8
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム キャベツ	鶏がら, 塩, バイリーフ こしょう		
		マカロニサラダ			マカロニ, マヨネーズ(卵なし)	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう		
20	火	麦ごはん	○		精白米, 押麦			640	27.9
		わかめスープ		豆腐, わかめ	白ごま	長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油		
		えび玉		えび, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ グリーンピース	酒, 塩, 醤油, 酢		
		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, ラー油		
21	水	日本の郷土料理を食べよう ☆長崎県☆							
		長崎ちゃんぽん	○	豚肉, いか, えび, なると	中華麺, 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	672	29.3
		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	塩, 醤油, 酢, こしょう		
		さつま芋ケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, バター, さつま芋		ベーキングパウダー		
ごはん		精白米							
22	木	揚げ豆腐の野菜あん	○	豆腐, 鶏肉	サラダ油, でん粉, でん粉	玉ねぎ, 人参, しいたけ, ほうれん草	酒, みりん, 塩, 醤油	616	23.2
		キャベツの塩こが和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油		
		すまし汁		はんぺん		切りみつば, 人参	塩, 醤油 だし昆布, だし削り節		
		キャロットライス チキンクリーム		鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム 小松菜, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう ベイリーフ, 鶏がら		
23	金	コールスローサラダ (マスタードドレッシング)	○		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう 粒マスタード	625	18.0
		フルーツ (柿)				柿			
		ごはん			精白米				
26	月	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	570	26.0
		いかの葱ソース		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		
		ごはん			精白米				
27	火	世界各国の料理を食べよう ☆ハンガリー☆							
		グヤーシュ	○	豚肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 赤パプリカ, マッシュルーム, トマト缶	赤ワイン, 鶏がら, 塩 こしょう, トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ベイリーフ, パプリカ	626	17.3
		グリーンサラダ			サラダ油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		フルーツ (りんご)				りんご			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	サラダ油, うどん		人参, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 みりん, 塩, 醤油				
28	水	ゴボウサラダ	○		マヨネーズ(卵なし) ごま油, 白ごま	人参, ごぼう, きゅうり	酒, 醤油, みりん	607	23.8
		青のりピーズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩		
		吹き寄せごはん			精白米, 栗, 銀杏, 三温糖	たけのこ, 干しいたけ, しめじ 人参	酒, 醤油, 塩 だし昆布, だし削り節		
29	木	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	661	26.9
		マンダイの香味焼き		マンダイ	白ごま	長ねぎ, しょうが, にんにく	醤油, みりん, 酒		
		大根とキュウリの風味漬				きゅうり, 大根, しょうが	塩		
		あずき2色しらたまご		小豆	白玉粉, 三温糖	かぼちゃ	塩		
		おばけパン			強力粉, 上白糖, サラダ油		塩, ドライイースト チョコレート		
30	金	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, 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, 水, 鶏がら 塩, こしょう, バイリーフ	604	20.6
		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		

給食費のお知らせ♪

給食費は、1食単価制のため、毎月、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12日(月)です。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥4,484	¥4,484	¥4,902	¥4,902	¥5,320	¥5,320

～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様式に記入し、手書きをされた場合のみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手書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。