



令和3年 10月 献立表

給食マナー目標：箸と食器を正しく持って食べよう

港区立東町小学校 校長 橋本 勇一

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	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	金	都民の日							
4	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, ビーマン, 赤ビーマン	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		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, 醤油 トウバンジャン			
		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			
5	火	白飯	○		精白米			588	23.6
		豆腐とワカメの味噌汁		みそ, 豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節		
		魚の甘酢あん		赤魚	サラダ油, でん粉, 三温糖	しょうが, 人参, 玉ねぎ たけのこ, 干しいたけ	醤油, 酒, 酢 トマトクチャップ		
		キャベツとキュウリのゆかり漬け				きゅうり, キャベツ, ゆかり粉	塩		
6	水	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, グリンピース	酒, 塩, こしょう, 醤油	594	18.5
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩 ペイリーフ, 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			
7	木	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			643	22.8
		ワカメスープ		豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節 塩, こしょう, 醤油		
		八宝焼き		ハム, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ 長ねぎ, しょうが	酒, 塩, 醤油		
		乾麺の中華ゴマサラダ			うどん, サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう		
8	金	スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉 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 トマトクチャップ トマトピューレ ウスターソース	688	26.9
		ココロサラダ		じゃが芋, サラダ油	赤ビーマン, 黄ビーマン, 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, ブルーベリー	赤ワイン		
11	月	じゃこゆかりご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米	ゆかり粉		583	27.6
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	ふ	えのき, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油		
		魚の西京焼き		銀さわら, 西京みそ			酒		
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油		
12	火	白飯	○		精白米			606	18.1
		肉じゃが		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		
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	サラダ油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	酢, 塩, 醤油 こしょう		
		フルーツ(梨)				梨			
13	水	カレートースト	○	大豆ミート, チーズ	食パン, サラダ油	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが	塩, カレー粉 赤ワイン トマトクチャップ ウスターソース	677	30.6
		ポトフ		鶏肉	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ しょうが, キャベツ	鶏がら, 白ワイン 塩, こしょう ペイリーフ		
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう		
14	木	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	584	20.4
		豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 干しいたけ たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油		
		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		

給食費のお知らせ

給食費は、1食単価制のため、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12日(火)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
¥4,500	¥4,500	¥4,940	¥4,940	¥5,360	¥5,360

～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。

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人分 kcal	たんぱく質 g	
15	金	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			578	25.1	
		はんぺんのすまし汁		あらははんぺん		小松菜, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		魚の葱ソース		さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		白菜とキュウリの即席漬				白菜, きゅうり	塩			
18	月	日本の行事食を食べよう ☆十三夜☆								
		吹き寄せご飯	○		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	593	17.9	
		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			
		ジャコサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油 こしょう, 酒			
		アズキ2色白玉団子		小豆	白玉粉, 三温糖	かぼちゃ	塩			
19	火	白飯	○		精白米			596	21.4	
		五目スープ		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			
		春巻き		豚肉	サラダ油, 春巻きの皮 春雨, でん粉, ごま油	しょうが, 長ねぎ, たけのこ 干しいたけ, にら	酒, 塩, こしょう 醤油			
		豆モヤシのナムル			ごま油	きゅうり, 白菜, 大豆もやし, 人参	醤油, ラー油			
20	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 醤油	628	18.1	
		揚げごぼうサラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま でん粉	人参, キャベツ, きゅうり, ごぼう	酢, 塩, 醤油 こしょう			
		焼きリンゴ			上白糖, バター	りんご	シナモン			
21	木	白飯	○		精白米			596	27.4	
		鶏汁		鶏肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		魚の幽庵焼き		ハガツオ			醤油, みりん, 酒			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
22	金	三色丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖 白ごま, ごま油	玉ねぎ, しょうが, 小松菜	塩, 酒, 醤油	621	22.9	
		きのこ汁			里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ えのき, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		かぶとわがりのゆかり漬				かぶ, きゅうり, ゆかり粉	塩			
25	月	日本の郷土料理を食べよう ☆秋田県☆								
		だまっこなべ	○	鶏肉	精白米, もち米	しょうが, ごぼう, 白菜, 人参 まいたけ, 長ねぎ, せり	鶏がら, 酒 塩, 醤油, みりん	619	23.1	
		生揚げと野菜の旨煮		生揚げ	こんにゃく, 三温糖	人参, れんこん, さやいんげん	だし削り節 みりん, 塩, 醤油			
		フルーツ(柿)				柿				
26	火	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	626	19.0	
		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 ペイリーフ, こしょう			
		サツマ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	酢, 塩, こしょう			
27	水	味噌ラーメン	○	豚肉, みそ	中華麺, サラダ油, ごま油 でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ 白菜, もやし, にら, 干しいたけ 長ねぎ, ホールコーン	鶏がら みりん, 醤油, こしょう	578	23.7	
		大根の和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 塩, 醤油 こしょう			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
28	木	世界各国の料理を食べよう ☆中国☆								
		白飯	×		精白米			617	24.3	
		中華風コーンスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, パセリ ホールコーン, クリームコーン	鶏がら 塩, こしょう, 醤油			
		イカとエビのチリソース		いか, えび	サラダ油, 三温糖, でん粉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ	塩, 醤油, 酒 トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン			
		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			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
29	金	世界の行事食を食べよう ☆ハロウィン☆								
		おぼけパン	○		強力粉, 上白糖, サラダ油 チョコレート		塩, ドライイースト	646	21.2	
		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, 小麦粉 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	鶏がら 白ワイン, 塩, こしょう ペイリーフ			
トマトとコーンのサラダ		サラダ油		トマト, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 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。