



令和4年 10月 献立表

マナー目標： 箸と食器を正しく持って食べよう

栄養目標： 主食・主菜・副菜を知ろう

港区立東町小学校長 橋本勇一

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1日 Kcal	たんぱく質 g
1	土	都民の日							
3	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, こしょう 塩, オイスターソース	585	23.2
		春雨のピリ辛スープ			トウバンジャン, 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		
		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		
4	火	塩焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし にら, しいたけ	酒, 塩, こしょう 醤油 オイスターソース	528	19.6
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	酢, 塩, 醤油 こしょう		
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース, バイン缶			
5	水	ごはん	○		精白米			596	26.6
		具だくさんみそ汁		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		
		切干大根入り玉子焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干大根	酒, 塩, 醤油		
		キャベツとキュウリの即席漬け				キャベツ, きゅうり	塩		
6	木	チーズドッグ	○	チーズ	コッパパン			572	23.7
		カレーヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), うどん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう ペイリーフ(粉) カレー粉 トマトケチャップ		
		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, ホールコーン 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう 粒マスタード		
7	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十三夜 (10/8) ☆							
		吹き寄せごはん	○		精白米, 栗, 三温糖	たけのこ, 干しいたけ, しめじ, 人参	だし昆布 だし削り節 酒, 醤油, 塩	604	19.4
		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		
		じゃこサラダ		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	塩, 酢, 醤油 こしょう, 酒		
		あずき2色白玉団子			白玉粉, 小豆, 三温糖	かぼちゃ	塩		
10	月	スポーツの日							
11	火	スパゲティービーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉(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	624	28.3
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ きゅうり, 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		
12	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	584	22.9
		たまごのトマトスープ		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, こしょう ペイリーフ(粉)		
		ポテのフレンチサラダ			じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
13	木	ごはん	○		精白米			596	26.0
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩, 醤油		
		鶏肉と野菜の甘酢あんかけ		鶏肉	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酢 トマトケチャップ		
		小松菜と白菜のお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油		
14	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			570	25.8
		具だくさんみそ汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節		
		魚の香味焼き		めだい	白ごま, サラダ油	長ねぎ, しょうが, にんにく	醤油, みりん, 酒		
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節 みりん, 醤油		

給食費のおしらせ♪

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11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
¥4,720	¥4,720	¥5,160	¥5,160	¥5,600	¥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けます。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	
17	月	混ぜ込み稲荷ごはん	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油	干しいたけ、人参	だし昆布、酒、塩 酢、醤油、みりん	640	24.3	
		吉野汁		豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩、醤油			
		カブとキュウリのゆかり漬け				かぶ、きゅうり	塩、ゆかり粉			
18	火	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 スパゲッティ	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	590	18.5	
		ココロコサラダ			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			
		焼きリンゴ			上白糖、バター	りんご	シナモン			
19	水	さつま芋ごはん	○		精白米、さつま芋、黒ごま		酒、塩	567	25.5	
		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			
		魚の西京焼き		さわら、西京みそ			酒			
		野菜の辛子和え				ブロッコリー、小松菜、人参、キャベツ	からし(粉)、醤油			
20	木	家常豆腐丼	○	豚肉、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、トウバンジャン 上白糖、でん粉	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、人参 キャベツ、チンゲンサイ、しょうが	醤油、酒、鶏がら	616	22.7	
		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			
		フルーツ(柿)				柿				
21	金	ごはん	○		精白米			627	22.2	
		なすと玉葱のみそ汁		みそ		なす、玉ねぎ	だし削り節			
		おからコロッケ		鶏肉、おから	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉) パン粉	玉ねぎ、人参、しいたけ	塩、こしょう 中濃ソース			
		小松菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油			
24	月	世界各国の料理を食べよう ☆ スペイン ☆								
		バエリア	×	いか、えび	精白米、オリーブ油	にんにく、人参、玉ねぎ マッシュルーム、ホールコーン ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ	サフラン(粉)、塩 ペイリーフ(粉) こしょう、白ワイン	575	23.6	
		トルティージャ (スパニッシュオムレツ)		ベーコン、鶏卵、牛乳	じゃが芋、サラダ油、バター	玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう トマトケチャップ			
		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			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
25	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 北海道 ☆								
		みそラーメン	○	豚肉、みそ	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	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	528	22.9	
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	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、酒			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
26	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			510	24.1	
		きのこ汁		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	だし昆布 だし削り節 塩、醤油				
		魚の照り焼き		もうかざめ	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん			
		もやしのいそ和え		のり		小松菜、人参、もやし	醤油			
27	木	ガーリックトースト	○		コッパン、サラダ油	にんにく、パセリ		588	19.2	
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、なす ズッキーニ、ピーマン、トマト 黄パプリカ、赤パプリカ	白ワイン、塩 こしょう、オリーブ オイル(粉) ペイリーフ(粉)			
		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	酢、塩、こしょう			
29	金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			660	26.9	
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		アジフライ		あじ	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、パン粉		塩、こしょう 中濃ソース			
		ブロッコリーとキャベツの サラダ			サラダ油	人参、ブロッコリー、キャベツ ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
31	月	おばけパン	○		小麦粉(強力粉)、上白糖、サラダ油 チョコレート		塩、ドライイースト	629	24.1	
		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(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、鶏がら 塩、こしょう ペイリーフ(粉)			
		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。

忘れずに準備しましょう♪

給食を食べる時以外はマスクを着用します。衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。
毎週、きれいなランチョンマットと一緒に予備のマスクの用意をしてください。

