

10月

# 給食のこんだて表①



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	チキンカレー		とり肉, レンズ豆	米, 油, ジャガイモ, 薄力粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	613 kcal
	和風サラダ			ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参	23.9 g
						19.8 g
						1.9 g
3 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		628 kcal
	ポテトコロッケ		ぶた肉, おから	油, ジャガイモ, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	22.5 g
	野菜の甘酢あえ			ごま油, 砂糖	キャベツ, 人参	22.6 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根	2.4 g
4 金	シナモントースト			食パン, バター, 砂糖		607 kcal
	さつまいものシチュー		とり肉, 牛乳	油, バター, 薄力粉, さつまいも	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	23.0 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	25.5 g
						2.2 g
7 月	ご飯			米		596 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, 白みそ	砂糖, バター, 油	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	26.8 g
	野菜のりのあえ		のり	砂糖, ごま油	キャベツ, 小松菜, 人参	22.6 g
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根	2.5 g
8 火	五目あんかけ焼きそば		ぶた肉	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	人参, チンゲン菜, キャベツ, 白菜, エリンギ, きくらげ	595 kcal
	あんにん豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖	パイナップル, もも, レモン	24.9 g
						21.1 g
						2.1 g
9 水	大豆入りひじきご飯		ひじき, とり肉, 油揚げ, 大豆	米, 油, 砂糖	人参, えのきだけ	619 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉, パン粉, 油		26.6 g
	臭だくさんみそ汁		とり肉, 赤みそ, 白みそ	でんぷん	玉ねぎ, 人参, 大根	26.8 g
						2.3 g
10 木	梅ご飯			米	梅干し	599 kcal
	豚肉とじゃが芋のみそ煮		ぶた肉, 赤みそ	油, 糸こんにゃく, ちくわぶ, ジャガイモ, 砂糖	人参, 玉ねぎ	22.8 g
	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース	15.4 g
						1.9 g
11 金	チキンクリームライス		とり肉, 牛乳, 生クリーム	米, オリーブ油, 油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム	596 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	24.0 g
						23.1 g
						2.1 g
15 火	とりにんぼうどん		とり肉	でんぷん, うどん	人参, 長ねぎ	614 kcal
	ごまドレッシングサラダ			油, 砂糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, 小松菜, 人参	23.1 g
	スイーツポテト		生クリーム	さつまいも, 砂糖, バター		21.3 g
						2.2 g
16 水	マーボー丼		ぶた肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ	585 kcal
	パンサンスー			春雨, 砂糖, 油, ごま油	キャベツ, もやし, 人参	25.7 g
						19.6 g
						2.3 g
17 木	ご飯			米		623 kcal
	さわらの香味みそ焼き		さわら, 白みそ	砂糖	玉ねぎ, しょうが	30.8 g
	キャベツとわかめの甘酢あえ		わかめ	ごま油, 砂糖	キャベツ	21.7 g
	いもたき		とり肉, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖, 里芋	ごぼう, しいたけ	2.1 g
18 金	セサミトースト			食パン, バター, 白ごま, 砂糖		595 kcal
	かぶのホワイトシチュー		とり肉, 牛乳, 生クリーム	油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, かぶ	24.9 g
	梨				なし	27.4 g
						2.1 g
21 月	ご飯			米		622 kcal
	さばの甘みそ焼き		さば, 白みそ	砂糖		25.5 g
	野菜とじゃこのあえ物		ちりめんじゃこ	油, 砂糖, ごま油	もやし, キャベツ, 人参	27.2 g
	けんちん汁		豆腐, 油揚げ		人参, 大根	2.4 g
22 火	ツナトマトスパゲティ		ベーコン, ツナ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, オリーブ油, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, トマト, 小松菜	601 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	24.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.6 g
						2.2 g
23 水	ご飯			米		592 kcal
	ひじき入り卵焼き		とり肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	25.6 g
	野菜のごまあえ			砂糖, 白ごま	キャベツ, 小松菜, 人参	21.2 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	大根	2.1 g
24 木	ねぎ豚塩だれ丼		ぶた肉	米, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, レモン	576 kcal
	白菜と卵のスープ		たまご	でんぷん	白菜, えのきだけ, しょうが	23.3 g
	りんご				りんご	18.4 g
						2.4 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。

