家庭数配布　平成30年10月

献＊立＊表

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄色のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギー たんぱく質	一口メモ
2 火	ミルクパン			ミルクパン		564 kcal	スープには、アルファベットマカロニが入っています。野菜たっぷりのスープをおいしくいただきましょう。
	豚肉のハーブパン粉焼き		豚肉, 粉チーズ	パン粉, オリーブ油	にんにく	23.1 g	
	こふきいも			じゃがいも	パセリ		
	ABCスープ		ベーコン	油, じゃがいも, ＡＢＣマカロニ	セロリ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, トマト, パセリ		
3 水	きつねごはん		油揚げ	米, 上白糖, 白ごま		682 kcal	さばは、脳の発達や働きによい脂質を含む青魚です。秋が旬のさばをあじわいましょう。
	さばの塩焼き		さば	油		30.5 g	
	磯香和え		きざみのり		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな		
	けんちんじる		鶏肉, 豆腐	ごま油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな		
4 木	かきたまうどん		鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	くず粉, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 生しいたけ, こまつな, ねぎ	568 kcal	秋が旬のさつまいもを、おいしく揚げました。
	からしみそあえ		海藻ミックス, みそ	上白糖	きゅうり, もやし, にんじん	19.6 g	
	おさつチップス			あげ油, さつまいも, 上白糖			
5 金	ごはん			米		611 kcal	今日は、和食献立です。食器の置き方を確認して、おかずとごはんを交互にいただきましょう。
	五目玉子焼き		豚ひき肉, 油揚げ, 鶏卵	油, 上白糖	干ししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう	28.0 g	
	塩もみ風			白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが		
	ちゃんこじる		豚肉, 鶏肉, 生揚げ, たら	ごま油, 糸こんにゃく	ごぼう, 干ししいたけ, にんじん, だいこん, しめじ, もやし, ねぎ		
9 火	五目焼きそば		豚肉, えび, 姫なると, うずら卵	油, 中華めん, 上白糖, でんぷん, くず粉	たまねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ, はくさい, もやし, にら	630 kcal	じゃがいもには、炭水化物という栄養がたくさんあります。
	ポテトの香味あえ		あおのり	じゃがいも, 白ごま		26.5 g	
	くだもの（みかん）				みかん		
10 水	ココアパン			ココアパン		594 kcal	秋が旬のマッシュルームとエリンギの入ったグラタンを味わいましょう。
	秋のグラタン		鶏肉, 牛乳調理用, 粉チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん	21.9 g	
	キャベツスープ		ベーコン, 豚中肉	油	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ		
11 木	ごはん			米		602 kcal	チャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。秋が旬の鮭を味わいましょう。
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭, 白みそ	三温糖, バター, 白ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン	26.8 g	
	コロコロきゅうり				きゅうり		
	かきたまじる		豆腐, 鶏卵	でんぷん	たまねぎ, にんじん, こまつな		
12 金	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 上白糖	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん	625 kcal	果物の梨は、秋が旬です。みずみずしい梨を味わいましょう。
	さつまいものみそしる		白みそ	さつまいも	たまねぎ, こまつな	24.3 g	
	くだもの（梨）				なし		
15 月	二色ガーリックフランス			ソフトフランスパン, マーガリン	にんにく, パセリ	568 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆の入ったアメリカの家庭料理です。
	コーンサラダ			上白糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん, たまねぎ	21.0 g	
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 上白糖, バター, 小麦粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム		
16 火	わかめごはん		わかめ	米, 白ごま		625 kcal	にんじんをもみじの形にしました。秋らしい料理を味わいましょう。
	さかなのもみじ焼き		ホキ	マヨネーズ	にんじん	26.3 g	
	こんにゃくのあえもの			ごま油, 糸こんにゃく, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり		
	みそしる		豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ		たまねぎ		
17 水	カレーうどん		豚肉	でんぷん, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな	629 kcal	さつまいもは、ビタミンCたっぷりのいもです。おいしく食べて、体の調子を整えましょう。
	大学芋			油, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒ごま		17.4 g	
	くだもの（柿）				かき		
18 木	ごはん			米		609 kcal	いもこ汁は、山形県の郷土料理です。旬の里芋の入ったいもこ汁を味わいましょう。
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	油, 上白糖, でんぷん	しょうが	23.1 g	
	もやしの甘酢和え			白ごま, 上白糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり		
	いもこじる		豚肉, 豆腐	油, つきこんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが		
19 金	栗ごはん			米, もち米, むきぐり		635 kcal	今日は、十三夜メニューです。十三夜は、豆や栗を供えて秋の収穫に感謝をします。栗ごはんと、大豆の入った呉汁をおいしくいただきましょう。
	めひかりの磯辺揚げ		めひかり, あおのり	あげ油, 小麦粉		25.8 g	
	キャベツの南蛮ふう			ごま油	キャベツ, にんじん		
	呉汁		豚肉, 豆腐, 大豆, 白みそ	じゃがいも	にんじん, だいこん, こまつな		
22 月	ガルバンゾカレーライス		豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, チャツネ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん	703 kcal	ガルバンゾとは、スペイン語でひよこ豆のことです。
	やさいサラダ			上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	20.9 g	
	くだもの（りんご）				りんご		
23 火	ごはん			米		660 kcal	鮭のお宝焼きは、さつまいもや枝豆を鮭にちらして焼いた料理です。鮮やかなお宝焼きを味わいましょう。
	鮭のお宝焼き		生鮭	さつまいも, 三温糖, くず粉	しょうが, かぼちゃ, えだまめ	29.4 g	
	ごまあえ			白ごま, 上白糖	キャベツ, もやし, こまつな		
	えのきのみそしる		油揚げ, 豆腐, みそ, 生わかめ		えのきたけ, ねぎ		
24 水	スパゲティレンズまめのミートソース		豚肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, 小麦粉, 上白糖, バター	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン	699 kcal	今日のミートソースには、レンズ豆が入っています。
	ハニーサラダ			あげ油, じゃがいも, はちみつ, サラダ油	にんじん, きゅうり, キャベツ	24.2 g	
	くだもの（梨）				きょほう		
25 木	ごはん・のりとひじきの佃煮		切りのり, 芽ひじき	米, 上白糖, 水あめ		574 kcal	給食では、つくだ煮も手作りです。のりとひじき、だし汁、調味料、水あめでじっくり煮詰めた佃煮で、ごはんをおいしくいただきましょう。
	焼ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	上白糖	ねぎ	23.9 g	
	からしあえ			上白糖	キャベツ, にんじん, もやし		
	とんじる		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	つきこんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな		
29 月	あんかけチャーハン		豚肉, 鶏卵, いか	米, 油, ごま油, 上白糖, くず粉	にんにく, しょうが, しいたけ, ねぎ, たけのこ, 人参, チンゲンサイ	579 kcal	みかんは、愛媛県、和歌山県、静岡県でたくさん生産されます。
	もやしときゅうりのあえもの			白ごま, 上白糖, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	21.4 g	
	くだもの（みかん）				かきまたはなし		
30 火	ごはん			米		609 kcal	さんまは、さばと同じ青魚で、脳の発達や働き、視力に関係している栄養が含まれています。
	さんまの塩焼き		さんま			24.1 g	
	ごま酢あえ		生わかめ	白ごま, 上白糖	もやし, にんじん, きゅうり		
	きのこのかきたまじる		鶏肉, 鶏卵	でんぷん	にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ		
31 水	チリドッグ		ソーセージ, ピザチーズ	コッペパン, 油, 上白糖, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ	672 kcal	大豆は、畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質という栄養素が豊富です。
	ビーンズポテト		大豆	あげ油, じゃがいも		25.3 g	
	マカロニスープ		鶏肉	油, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな		