

献*立*表

2022年10月

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他	一口メモ	エネルギーたんぱく質
3月	カレーうどん	○	ぶたにく	片栗粉, うどん	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし昆布, あつけずり, 塩, しょうゆ, カレー	秋が旬の柿を味わいましょう。	624 kcal
	だいがくいも		揚げ油, さつまいも, さんおんとう, みずあめ, くるごま			塩, しょうゆ		18.2 g
	くだもの				かき			
4火	ピザホットサンド	○	ベーコン, ピザチーズ	コッペパン, サラダ油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	ケチャップ, 赤ワイン, オレガノ	はちみつ入りのドレッシングでサラダをおいしくいただきます。	662 kcal
	とうにゅうとかぼちゃポタージュ		とりにく, とうにゅう, なまクリーム	油, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, パセリ	とりがら, 塩, こしょう		25.9 g
	キャベツのサラダ			はちみつ, サラダ油	きゃべつ, にんじん, もやし, コーン	塩, からし, 酢		
5水	ホイコーローどん	○	あかみそ, ぶたにく	こめ, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, きゃべつ, にんじん	とんこつ, 塩, 酒, しょうゆ, オイスターソース, トウバンジャン	暖かい気候を好む温州みかんは、和歌山県、愛媛県、静岡県が代表的な産地です。	637 kcal
	いかいりちゅうかサラダ		いか	ごま油, しろごま	きゅうり, にんじん, もやし	白ワイン, しょうゆ, 酢		25.0 g
	くだもの				きよほう			
6木	ごはん	○		こめ			一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食を味わっていただきます。	648 kcal
	さばのしおやき		さば	油		塩		27.1 g
	ごまずあえ			しろごま, さとう	もやし, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢		
	みそしる		しろみそ	さつまいも	たまねぎ, こまつな	だし昆布, あつけずり		
7金	チキンピラフ	○	とりにく	こめ, バター, 油	たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, 白ワイン, パセリ	ケーキのブルーベリーは、東京都八王子産です。	669 kcal
	ひよこまめいりサラダ		ひよこまめ	さとう, サラダ油	きゃべつ, もやし, きゅうり	塩, しょうゆ, 酢		22.4 g
	ブルーベリー		たまご, 調理用牛乳	こむぎこ, さんおんとう, バター, 油	ブルーベリー	ベーキングパウダー		
11火	きなこトースト	○	きなこ	しょくパン, マーガリン, さんおんとう			甘く香ばしいきなこのトーストをおいしくいただきます。	641 kcal
	とうにゅうのシチュー		とうにゅう, ベーコン, ぶたにく, なまクリーム	油, バター, こむぎこ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん	とりがら, 塩, こしょう, パセリ		21.9 g
	コーンサラダ			さとう, サラダ油	きゃべつ, もやし, コーン, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう, からし, りんご酢		
12水	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきにく, こうやどうふ	こめ, 押麦, 油, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん	あつけずり, 酒, しょうゆ	りんごは、青森県や長野県、岩手県で多く生産されます。	597 kcal
	すましじる		とうふ		えのきだけ, たまねぎ, こまつな	だし昆布, あつけずり, 塩, しょうゆ		25.4 g
	くだもの				りんご			
13木	あんかけやきそば	○	ぶたにく	油, むしちゅうかめん, さとう, 片栗粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, きゃべつ, こまつな	塩, こしょう, とんこつ, しょうゆ, 酒, 酢	日本では、巨峰は60種類以上が栽培されており、最も大きい面積で作られています。	722 kcal
	さつまいもとだいずのあまからあげ		だいず, ちりめんじゃこ	揚げ油, さつまいも, 片栗粉, さとう, しろごま		しょうゆ, みりん, 酢		26.3 g
	くだもの				かき			
14金	ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ, いとけずり, きざみのり	こめ, サラダ油		塩, しょうゆ	じゃこ削り節、のりで作った手作りふりかけで、ごはんをおいしくいただきます。	560 kcal
	いかのしょうがやき		いか	しろごま	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん		29.1 g
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん, こまつな	だし昆布, あつけずり		
17月	しょうゆらーめん	○	ぶたにく, うずらたまご	ラーメン, ごま油, 油, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, きゃべつ, もやし, ねぎ	とんこつ, みりん, うすくちしょうゆ, 塩, しょうゆ, こしょう	柿は、和歌山県、奈良県、福岡県、岐阜県で多く作られています。	561 kcal
	ガーリックじゃがバター			バター, じゃがいも	にんにく	塩, こしょう, しょうゆ		24.5 g
	くだもの				みかん			
18火	わかめごはん	○	わかめ	こめ		だし昆布, ハナカツオ	もみじ型のにんじんを魚にのせて焼きます。	593 kcal
	さかなのみじやき		ホキ	マヨネーズ	にんじん	塩, こしょう, 酒		25.0 g
	からしあえ			さとう	きゃべつ, にんじん, もやし	しょうゆ, 塩たれ, からし,		
	みそしる		とうふ, あぶらあげ, あかみそ, しろみそ		たまねぎ, えのきだけ	だし昆布, あつけずり		
19水	ビビンバ	○	ぶたにく, あかみそ, たまご	こめ, 油, さとう, しろごま, ごま油	にんにく, しょうが, 切干大根, もやし, にんじん, こまつな	みりん, しょうゆ, トウバンジャン, 塩, 酒	肉味噌、野菜、炒り玉子のビビンバをおいしくいただきます。	630 kcal
	わかめスープ		ぶたにく, とうふ, わかめ		しょうが, にんじん, たまねぎ	とんこつ, とりがら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		23.5 g
	くだもの				みかん			
20木	セサミトースト	○		しょくパン, マーガリン, さとう, ねりごま, しろすりごま			ツナは、まぐろ・かつお類から作られる食べ物です。	658 kcal
	コーンチャウダー		ベーコン, とりにく, とうにゅう, 調理用牛乳, なまクリーム	油, こむぎこ, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, コーン	白ワイン, とんこつ, 塩, こしょう, パセリ		24.9 g
	ツナあえ		ツナ	さとう, ごま油	きゃべつ, にんじん, きゅうり, もやし	うすくちしょうゆ, しょうゆ, 酢, からし,		
21金	ごはん	○		こめ			吉野汁とは、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁ものです。くずの産地が奈良県吉野であることから、この名がついています。	583 kcal
	やしししゃも		しししゃも					23.3 g
	こまつなのあえもの			しろごま, さとう, ごま油	こまつな, もやし, にんじん, きゃべつ	しょうゆ, からし, こめず		
	よしのじる		とうふ, とりにく	さといも, くずでん粉	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, こまつな	だし昆布, あつけずり, 塩, しょうゆ		
24月	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	きりのり, めひじき	こめ, さとう, みずあめ		しょうゆ, 酒, みりん	秋が旬のさばをおいしくいただきます。	654 kcal
	さかなのたつたあげ		さば	揚げ油, 片栗粉	しょうが	酒, しょうゆ		27.0 g
	きのこのかきたまじる		とりにく, たまご	片栗粉	にんじん, たまねぎ, しいたけ, えのきだけ, こまつな	だし昆布, あつけずり, 酒, 塩, しょうゆ		
25火	にしよく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	パプリカ	パプリカパウダーとパセリで、2色のトーストを作ります。	639 kcal
	グリーンサラダ			さとう, ねりごま, ごま油	きゃべつ, きゅうり, もやし	米酢, うすくちしょうゆ, からし,		24.5 g
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	油, じゃがいも, バター, こむぎこ	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	とんこつ, 塩, こしょう, ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース		
26水	ごはん	○		こめ			どさんこ汁は北海道の名産（いも・にんじん・コーンなど）が入っています。	645 kcal
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう		酒, しょうゆ, みりん		26.9 g
	ごもくたまごやき		ぶたにく, あぶらあげ, たまご	油, さとう	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう	うすくちしょうゆ, 酒, 塩,		
	どさんこじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, わかめ	じゃがいも, バター	にんじん, コーン, えのきだけ, ねぎ	だし昆布, あつけずり, しょうゆ		
27木	いしかりごはん	○	しおざけ, きざみのり	こめ, 押麦		だし昆布, ハナカツオ, 酒, 塩	給食室で鮭をじっくり焼いてほぐし、石狩ごはんを作ります。	591 kcal
	いとかんてんのごまずあえ		いとかんてん	しろごま, さとう	はくさい, もやし, にんじん, こまつな	しょうゆ, みりん		21.7 g
	こんにやくのぴりりに			ごま油, つきこんにやく, じゃがいも, さとう	ごぼう	七味唐辛子, あつけずり, みりん, しょうゆ		
28金	スパゲッティレンズまめミートソース	○	ぶたにく, レンズまめ, こなチーズ	スパゲティ, サラダ油, こむぎこ, さとう, バター	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン	塩, 赤ワイン, とんこつ, ウスターソース, ケチャップ, こしょう, ナツメグ, オレガノ	りんごには、ふじ、つがる、王林、ジョナゴールドなど、様々な品種があります。	639 kcal
	ごまだれサラダ			しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	きゃべつ, きゅうり, にんじん, コーン	しょうゆ, 酢		22.8 g
	くだもの				りんご			

