

| 日 (曜日) | 主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など | エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年) | 材料(飲用牛乳以外を記載しています) | | | 備考 |
|------------|---|-------------------------------|----------------------------------|--|---|---|
| | | | 赤 体の骨や肉 を作る | 緑 体の調子を ととのえる | 黄 エネルギー になる | |
| 2日 (金) | じぶん つく ・自分で作るおにぎり ・糸こんにゃくの和え物 ・いも子汁 ・牛乳 | 613kcal 25.8g 14.2g | さけ けずりぶしのり ぶたにく とうふ | うめぼし きゃべつ にんじん きゅうり ごぼう まいたけ しめじ ねぎ | こめ(はえぬぎ) しろごまさいも ごまあぶら いとこんにゃく さんおんとう サラダあぶら | ●自分でおにぎり給食 遠足の日に向けて、自分でおにぎりを作ってみましょう！ |
| 5日 (月) | ・ごはん ・蓮根と挽肉のピリ辛炒め ・小松菜と人参のみそ汁 ・早生みかん ・牛乳 | 618kcal 18.6g 12.4g | ぶたひきにく しろみそ あかみそ | にんじん れんこん たまねぎ ねぎ こまつな みかん | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも | 旬 早生みかん 産地:愛媛県 時期:10月 旬 蓮根 時期:10~2月 |
| 6日 (火) | ・中華丼 ・小女子入りサラダ ・南水 (梨) ・牛乳 | 594kcal 22.6g 13.1g | ぶたにく いか むきえび こうなご | ほしいたけ たけのこ(みずに) にんじん きゃべつ ねぎ きゃべつ きゅうり なし | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さんおんとう | 旬 南水 産地:長野県 時期:10月 |
| 7日 (水) | ・カレーうどん ・きゃべつと小松菜のごま和え ・大学芋 ・牛乳 | 617kcal 20.0g 16.7g | ぶたにく | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゃべつ もやし | うどん さんおんとう でんぷん しろごま こめあぶら さつまいも こむぎこ くらごま みずあめ | 旬 さつまい芋 時期:9~11月 |
| 9日 (金) | ・ごはん ・鯖の甘みそ焼き ・野菜のたまねぎソースかけ ・豆腐のすまし汁 ・牛乳 | 633kcal 27.4g 18.1g | さば あかみそ とうふ | たまねぎ しめじ ピーマン にんじん きゃべつ きゅうり ほしいたけ たけのこ(みずに) こまつな | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう | 旬 鯖 時期:秋~冬 旬 舞茸 時期:9~11月 |
| 13日 (火) | ・舞茸ごはん ・磯香和え ・ゆで栗 ・豚汁 ・牛乳 | 614kcal 21.9g 13.6g | とりりく のり あぶらあげ ぶたにく あかみそ しろみそ とうふ | まいたけ にんじん みつば はくさい えのきたけ ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ | こめ(はえぬぎ) さんおんとう ごまあぶら くり こんにゃく じゃがいも | 旬 栗 産地:愛媛県 時期:9~10月 |
| 14日 (水) | ・ピザトースト ・フライドポテト ・ベーコンとしめじのスープ ・牛乳 | 617kcal 21.6g 22.0g | ツナ(みずに) ピザチーズ ベーコン | たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん しめじ チンゲンさい | しょくパン サラダあぶら こめあぶら じゃがいも でんぷん | 旬 しめじ 時期:9~11月 |
| 15日 (木) | ・ごはん ・野菜といかの味噌炒め ・豆腐入りわかめスープ ・巨峰 ・牛乳 | 593kcal 23.2g 14.5g | いか ぶたにく とうふ わかめ | ねぎ にんじん たけのこ(みずに) きゃべつ いら こまつな きよほう | こめ(はえぬぎ) しろごま サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら | 旬 巨峰 産地:長野県 時期:9~10月 |
| 16日 (金) | ・ごはん ・おひたし ・じゃが芋とわかめのみそ汁 ・さんまの塩焼き ・かぼす ・牛乳 | 703kcal 29.6g 25.4g | さんま しろみそ あかみそ とうふ わかめ | かぼす きゃべつ もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ | こめ(はえぬぎ) じゃがいも | 旬 秋刀魚 時期:9~11月 |
| 19日 (月) | ・焼豚丼 ・わかめと野菜の和え物 ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・牛乳 | 680kcal 24.5g 24.0g | ぶたばら肉 わかめ しろみそ あかみそ とうふ | たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり こまつな | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう しろごま じゃがいも | ●リクエストメニュー :チャーシュー丼 毎月19日は食育の日 |
| 20日 (火) | ・ブラウンピラフ ・大豆入りサラダ ・イタリアンスープ ・アルプス乙女(姫りんご) ・牛乳 | 599kcal 20.7g 17.6g | ポークハム だいず ベーコン こなチーズ たまご | たまねぎ こまつな マッシュルーム(みずに) あかピーマン きピーマン にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり ホールコーン ひめりんご | こめ(はえぬぎ) オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう しろごま パンこ | 旬 アルプス乙女 産地:長野県 時期:10月 |

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

平成27年度 **10月の献立表** (うら) **墨田区立押上小学校**

| 日 (曜日) | 主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など | エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年) | 材料(飲用牛乳以外を記載しています) | | | 備考 |
|--------------------|--|-------------------------------|--|---|---|--|
| | | | 赤 体の骨や肉 を作る | 緑 体の調子をととのえる | 黄 エネルギー になる | |
| 21日 (水) | <ul style="list-style-type: none"> おつきりこみ 糸こんにやくと野菜の和え物 焼きまんじゅう みかん 牛乳 | 579kcal 18.7g 14.4g | あぶらあげ ぶたにく あかみそ | ほししいたけ にんじん ねぎ はつきだいこん はくさい きゃべつ きゅうり みかん | ほうとうめん さといも ごまあぶら いとこんにやく さんおんとう サラダあぶら こむぎこ こくとう | <ul style="list-style-type: none"> 群馬県の郷土料理 おつきりこみ 焼きまんじゅう |
| 22日 (木) | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん いなだの竜田揚げ ごま酢和え 小松菜のみそ汁 牛乳 | 691kcal 27.7g 23.3g | いなだ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ | もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな | こめ(はえぬぎ) さつまいも くろごま サラダあぶら でんぶん しろごま さんおんとう | <ul style="list-style-type: none"> 旬 小松菜 時期: 秋～冬  |
| 23日 (金) セレクト | <ul style="list-style-type: none"> 秋のカレーライス コーンサラダ くだものセレクト(プルーン/柿) 牛乳 | 687kcal 18.2g 17.1g | ぶたにく | セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトピューレ しめじ きゃべつ きゅうり ホールコーン プルーン かき | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう | <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ 旬 時期: 9～1月 収穫は夏ですが、冬まで美味しく食べられます。 旬 プルーン 産地: 北海道 時期: 9～10月  |
| 26日 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 和風厚焼き卵 五目豆 田舎汁 牛乳 | 721kcal 31.5g 21.8g | とりひきにく たまご だいず ひじき あぶらあげ しろみそ あかみそ わかめ とうふ | たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん れんこん にんじん | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いとこんにやく じゃがいも | <ul style="list-style-type: none"> 旬 平柿 産地: 和歌山県 時期: 10月  |
| 27日 (火) | <ul style="list-style-type: none"> さばのそぼろ丼 金時豆の煮豆 わんたん汁 牛乳 | 666kcal 25.9g 18.0g | さば(ミンチ) たまご のり きんときまめ | にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな ほししいたけ | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう ワンタンのかわ | <ul style="list-style-type: none"> 東京都の島「大島」より 鯖のミンチを購入します。 東京都の地産地消の取り組みの一つで、島の産物も給食に使用しています。 |
| 28日 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ハーブトースト ひよこ豆のミネストローネ フレンチサラダ サンふじ 牛乳 | 598kcal 20.4g 21.1g | ぶたにく ひよこまめ | セロリ たまねぎ ホールトマト きゃべつ パセリ ホールコーン りんご | しよくパン オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも ABCマカロニ はちみつ | <ul style="list-style-type: none"> 旬 サンふじ 産地: 長野県 時期: 10～11月  |
| 29日 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ごはん シイラの紅葉焼き からしあえ きのこ汁 牛乳 | 618kcal 25.7g 15.7g | しいら とりにく とうふ | たまねぎ にんじん きゃべつ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ しめじ まいたけ しいたけ | こめ(はえぬぎ) マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら こんにやく さといも | <ul style="list-style-type: none"> 紅葉焼き 人参をすりおろして、紅葉のようなオレンジ色の衣を魚の上に乗せて焼きます。 |
| 30日 (金) | <ul style="list-style-type: none"> 音楽会お楽しみ献立 | 627kcal 20.0g 13.4g | さけ のり とうふ こなかんでん | ほししいたけ しめじ にんじん みつば ごぼう たまねぎ こまつな | こめ(はえぬぎ) さんおんとう しろごま さつまいも ごまあぶら サラダあぶら こんにやく ふ | <ul style="list-style-type: none"> 旬 きのこ 時期: 9～11月  |
| 31日 (土) | <ul style="list-style-type: none"> トマトライスクリームライス コールスローサラダ カラフルハーモニーゼリー 牛乳 | 702kcal 22.6g 21.6g | とりにく ぎゅうにゅう むきえび なまクリーム こなかんでん こなゼラチン | トマトピューレ セロリ たまねぎ パセリ マッシュルーム(みずに) きゃべつ ホールコーン かんづめ(みかん、パイ ン、はくとう、おうとう) ブルーベリー | こめ(はえぬぎ) サラダあぶら こむぎこ はちみつ じょうはくとう | <ul style="list-style-type: none"> ♪音楽会♪ 今年のテーマは、「リズム・メロディ・ハーモニー」です。 |

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。