

令和2年 10月献立予定表

(22回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし とどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 と
1	こぎつね寿司		油揚げ ひじき	精白米 砂糖 白ごま	人参 干し椎茸	677
	ごぼうとこんにやくの炒め煮	鶏肉	砂糖 油	人参 ごぼう れんこん こんにやく		
木	お月見団子		白玉粉 小麦粉 でんぶん 砂糖			20.3
2	ごはん			精白米		627
	ココロ麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ		でんぶん 砂糖 ごま油 油	人参 長ねぎ ゆでたけのこ しょうが 干し椎茸	
金	切り干し大根の中華サラダ			砂糖 白ごま ごま油	人参 きゅうり もやし 切り干し大根	26.6
5	豚丼	豚肉		精白米 精麦 砂糖	玉葱 しょうが 糸こんにやく	580
	白菜の香り煮				人参 白菜 きゅうり もやし ゆず	23.6
6	ゆかりごはん			精白米 精麦	ゆかり粉	601
	魚の竜田揚げ	ホキ		でんぶん 油	しょうが	
火	五目みそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも	人参 大根 長ねぎ	25.6
7	セサミパン			セサミパン		600
	マカロニシチュー	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム		マカロニ 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 パセリ マッシュルーム ホールコーン缶	
水	大根サラダ		茎わかめ	三温糖 白ごま ごま油 油	人参 大根 きゅうり	22.5
8	炒めそばのえびあんかけ	えび 豚肉		蒸し中華麺 でんぶん 油	人参 小松菜 玉葱 きやべつ もやし ゆでたけのこ きくらげ	612
	フルーツ寒天	粉寒天		砂糖 黒砂糖	レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	22.4
9	キャロットライス			精白米	人参	628
	豚肉のみそステーキ	豚肉 みそ		砂糖 ごま油 油		
金	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも はちみつ 油	人参 きやべつ きゅうり	24.4
12	胚芽米ごはん			精白米 胚芽米		646
	チキンカットマトソースがけ	鶏肉		パン粉 小麦粉 油	人参 玉葱 ホールトマト缶 トマトケチャップ	
月	コンソメスープ				人参 玉葱 きやべつ セロリー	24.3
13	ふりかけごはん		塩昆布 糸けずり節	精白米 砂糖 白ごま		587
	野菜のうま煮	鶏肉		じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん ゆでたけのこ こんにやく 干し椎茸	
火	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ		さつまいも 油	人参 小松菜 長ねぎ ごぼう 大根	25.6
14	ガーリックライス	ベーコン		精白米 押麦 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく	634
	ツナポテト	ツナ ピザチーズ		じゃがいも 油	玉葱	
水	果物(梨)				梨	20.9
15	ドライカレードッグ	鶏ひき肉 ピザチーズ		コッペパン 小麦粉 油	人参 玉葱 セロリー しょうが トマトケチャップ	636
	コーンクリームスープ	豆乳 調理用牛乳		じゃがいも でんぶん	人参 玉葱 パセリ クリームコーン缶	
木	カラフルサラダ			砂糖 油	赤ピーマン 黄ピーマン きやべつ きゅうり もやし	29.6
16	きのこスパゲティ	豚肉 刻みのり		スパゲティ 油	玉葱 しめじ エリンギ 干し椎茸 マッシュルーム	601
	和風サラダ	みそ		ごま油 油	人参 白菜 大根	
金	みかん入りミルクゼリー	粉寒天 豆乳 調理用牛乳		砂糖	みかん缶	23.1

日曜	こん だて めい 献立名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし とどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 と
19	七穀ごはん			精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・玄米胚芽・ ごま)		661
	さんまの松前煮	さんま 昆布		砂糖	しょうが 梅干し	
月	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		じゃがいも	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	27.1
20	焼き豚チャーハン	豚肉		精白米 押麦 ごま油 油	人参 玉葱 長ねぎ しょうが グリーンピース ホールコーン缶	587
	大豆もやしのナムル			砂糖 ごま油	ほうれん草 小大豆もやし	
火	果物(柿)				柿	22.2
21	わかめごはん			炊き込みわかめ	精白米	698
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぶん 油	しょうが	
水	粉ふき芋			じゃがいも		26.4
	きんぴら			砂糖 白ごま ごま油 油	人参 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 糸こんにやく	
木	炒めたくあん	糸けずり節		油	たくあん	26.4
22	上海風焼きそば	いか 豚肉		蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きやべつ もやし しょうが	600
	椎茸と豆腐のスープ	豆腐		でんぶん春雨	小松菜 長ねぎ えのきたけ 干し椎茸	
金	果物(花みかん)				みかん	22.7
23	あんずジャムサンド			丸パン あんずジャム		607
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆		じゃがいも 油	人参 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ	
水	コーンサラダ			三温糖 油	人参 きやべつ きゅうり ホールコーン缶	26.1
26	豚肉のプルコギ丼	豚肉		精白米 押麦 砂糖 ごま油	人参 玉葱 長ねぎ もやし ゆでたけのこ にんにく	611
	ちんげん菜スープ			でんぶん ごま油	ちんげん菜 長ねぎ 干し椎茸	24.2
27	ピラフのホワイトソースがけ	鶏肉 豆乳 調理用牛乳		精白米 精麦 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン缶	632
	スティック温野菜			油	人参 玉葱 大根 きゅうり	24.2
28	パインパン			パインパン		631
	ペンネグラタン	鶏ひき肉 粉チーズ		ペンネマカロニ パン粉 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ	
水	ジュリアンスープ	ベーコン			人参 玉葱 きやべつ セロリー	25.9
29	かやくごはん		油揚げ	精白米 もち米 砂糖	人参 ごぼう	595
	鮭のホイル焼き	鮭		油	人参 きやべつ もやし しめじ	
木	グレープゼリー	粉寒天		砂糖	ぶどうジュース	25.1
30	ごま風味うどん	鶏肉 みそ		冷凍うどん ねりごま 白ごま 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ 白菜 ゆでたけのこ しょうが 干し椎茸	635
	大学かぼちゃ			砂糖 水あめ 黒ごま 油	かぼちゃ	23.4

★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。
また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。
(毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)



※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。