

令和3年 10月献立予定表

(20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 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	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 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
4月	カラフルライス			精白米 油	人参 コーン缶 ピーマン	689	土	ジャムコッペサンド			コッペパン	いちごジャム	529
	チキンカツのトマトソースがけ	鶏肉		小麦粉 パン粉 油	玉葱 トマト缶			鶏肉 プレーンヨーグルト		玉葱 にんにく			
	グリーンポテト	青のり		じゃがいも					油 じゃがいも 春雨	しょうが にんにく 玉葱 しめじ キャベツ パセリ			
	オニオンスープ			油	玉葱 セロリー 人参			豚ひき肉 みそ 豆腐	精白米 精麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 ゆでたけのこ 長ねぎ			
5月	あき 秋なすと豚肉のみそだれ丼	豚肉 みそ		精白米 油 砂糖 白ごま	人参 玉葱 なす しめじ しょうが にんにく	574	火	まーぼー豆腐 麻婆豆腐丼			砂糖 ごま油 白ごま	きゅうり キャベツ 人参	596
	はくさい 白菜の昆布漬	刻み昆布			白菜 きゅうり 人参			茎わかめ		なし			
	くだもの 果物(みかん)			みかん									
6月	ドライカレードッグ	鶏ひき肉 ピザチーズ		コッペパン 油 小麦粉	しょうが セロリー 玉葱 人参	552	水	信田うどん	鶏肉 油揚げ		冷凍うどん	人参 玉葱 長ねぎ しめじ	610
	ラビゴットサラダ			油 ごま油	人参 もやし キャベツ 玉葱 トマト ピーマン			野菜の変わり漬		ごま油 砂糖	キャベツ かぶ 大根 人参		
	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆		油 じゃがいも	玉葱 白菜			大学芋	さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま				
7月	わかめとじゃこのご飯	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ		精白米 精麦 白ごま		562	木	焼き豚チャーハン	豚肉		精白米 精麦 油 ごま油	長ねぎ しょうが 玉葱 人参 コーン缶 グリーンピース	541
	しおにく 塩肉じゃがのゆず風味	豚肉		油 じゃがいも	人参 糸こんにゃく 玉葱 ゆず			切り干し大根の中華サラダ		白ごま ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 もやし		
	ごもく 五目みそ汁	豆腐 みそ			ごぼう 大根 人参 長ねぎ			ビーフンスープ	鶏肉	油 ビーフン ごま油	ゆでたけのこ しめじ キャベツ 長ねぎ 小松菜		
8月	あまじゃけ 秋鮭のクリームパスタ	鮭 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム		スパゲティ 油 小麦粉 バター	玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草	608	金	ご飯			精白米		659
	コーンサラダ			油 三温糖	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱			ひじきとおかかのふりかけ	干しひじき	砂糖 白ごま			
	きよほう 巨峰				巨峰			たらのチリソース焼き	たら	油 砂糖	長ねぎ にんにく しょうが		
9月	くり 栗おこわ			精白米 もち米 むき栗		610	金	いな舎汁	豆腐 みそ		じゃがいも	大根 人参 ごぼう こんにゃく	26.3
	とりにく や 鶏肉のくわ焼き	鶏肉		砂糖 油	しょうが			きな粉蒸しパン	きな粉	小麦粉 砂糖 三温糖 油			
	きゃべつのごまだれ煮			白ごま 練りごま 砂糖	小松菜 もやし キャベツ 人参			コーンバターライス		精白米 バター	コーン缶		
10月	たぬき汁	みそ		油	こんにゃく ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草	23.8	月	豚肉のディアブル	豚肉 卵 粉チーズ		パン粉 油	パセリ	635
	ミルクパン			ミルクパン				エリンギとキャベツのソテー		油	キャベツ エリンギ 小松菜 もやし		
	ロシアンポークシチュー	豚肉 生クリーム		油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉葱 人参 キャベツ セロリー トマト缶 パセリ			コンソメスープ		じゃがいも	玉葱 人参 パセリ		
11月	ブロッコリーサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉葱	26.3	火	いた 炒めそばの五目あんかけ	豚肉 いか		油 蒸し中華麺 でんぷん	人参 ゆでたけのこ 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ 小松菜	593
	きのこジャージャー麺	豚ひき肉 みそ		蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ 人参 玉葱 しめじ えのきたけ まいたけ			チンゲン菜のスープ	豆腐	でんぷん ごま油	長ねぎ チンゲン菜		
	とうふ 豆腐と青菜の中華スープ	豆腐			ゆでたけのこ 長ねぎ 小松菜 もやし			くだもの 果物(ピオーネ)			巨峰		
12月	もも入りミルクゼリー	寒天 調理用牛乳		砂糖	黄桃缶	28.0	水	ご飯			精白米		601
	いわしの蒲焼丼	まいわし		精白米 小麦粉 油 砂糖				しおこんぶ 塩昆布のおかかのふりかけ	塩昆布	砂糖 白ごま			
	かぶの甘酢漬			砂糖	キャベツ かぶ もやし きゅうり セロリー			いりどり	鶏肉	油 じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう こんにゃく れんこん ゆでたけのこ 人参		
13月	さつまい	豚肉 豆腐 みそ		油 さつまいも	ごぼう 人参 大根 長ねぎ こんにゃく ほうれん草	25.0	木	ごじる 呉汁	油揚げ 大豆 みそ			人参 大根 長ねぎ	24.1
	ななこく 七穀ご飯			精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・ごま・ 玄米胚芽)				さんまのひつまぶし丼	さんま	精白米 押麦 でんぷん 油 砂糖 白ごま	しょうが こねぎ		
	にく豆腐 肉豆腐	豚肉 豆腐 みそ		油 砂糖	人参 糸こんにゃく 玉葱 長ねぎ 小松菜			きのこ入り煮浸し	油揚げ		人参 しめじ えのきたけ もやし 小松菜		
14月	きくらげ入り中華和え			砂糖 ごま油 白ごま	白菜 きゅうり 人参 きくらげ	610	金	くだもの 果物(柿)				柿	21.0
	きくらげ入り中華和え			砂糖 ごま油 白ごま	白菜 きゅうり 人参 きくらげ			チョコチップパン		チョコチップパン			
	くだもの 果物(りんご)			りんご				かぼちゃのグラタン	鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ	油 バター 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ		
15月	紫キャベツのコールスローサラダ					25.5	金				油 砂糖	紫キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	20.2

★16日は体育発表会があるため(中止の場合も)給食があります。

※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されています。

※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。



















