１０月　献　立　表

＊「フタサラ」給食･･･牛乳＋主食＋おかず

給食目標　：　苦手なものも少しは食べよう！

給食だよりも見てね→

令和2年9月29日

江東区立東砂小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	十五夜(芋名月) ポテト入り焼きそば	○	 白玉ポンチ （みかん缶　黄桃缶　パイン缶）	牛乳　豚肩肉	菜種油　蒸し中華麺　じゃが芋 白玉粉　上白糖	人参　キャベツ　もやし みかん缶　パイン缶　黄桃缶	614 kcal 19.5 g 19.3 g 2.9 g
2 金	わかめご飯	○	いかと大豆のかりん揚げ ごまかけお浸し	牛乳　炊き込みわかめ　いか 大豆　かつお節	白米　麦　菜種油 上白糖　白ごま	生姜　白菜　もやし　小松菜	616 kcal 29.8 g 16.0 g 1.9 g
5 月	ピザトースト	○	米粉のクリームシチュー	牛乳　ベーコン　ボンレスハム ピザ用チーズ　豚もも肉 牛乳（調理用）無調整豆乳　生クリーム	食パン(小麦粉重量：低50g 中60g 高70g) マーガリン　菜種油　じゃが芋 バター　米粉	にんにく　ホールトマト缶　玉葱 ピーマン　エリンギ　人参 ブロッコリー	591 kcal 25.8 g 28.5 g 2.2 g
6 火	ご飯	○	韓国風肉じゃが 胡瓜の中華和え	牛乳　豚肩肉　うずら卵水煮	白米　麦　菜種油　じゃが芋 つきこんにゃく　上白糖 白ごま　ごま油	にんにく　生姜　人参　玉葱 干し椎茸　葱　胡瓜	654 kcal 21.9 g 18.0 g 2.1 g
7 水	鰯の蒲焼き丼	○	味噌汁 （ごぼう　人参　大根　じゃが芋　葱　小松菜）	牛乳　鰯(1、2、3年33g　4、5、6年40g) かつお節　みそ	白米　麦　菜種油　片栗粉 上白糖　じゃが芋	生姜　ごぼう　人参　大根 葱　小松菜	621 kcal 20.9 g 16.7 g 2.0 g
8 木	ビビンバ炒飯	○	春雨スープ （鶏むね肉　人参　干し椎茸　白菜　木綿豆腐 葱　小松菜　緑豆春雨）	牛乳　豚肩肉　鶏卵 鶏むね肉　木綿豆腐	白米　麦　菜種油　ごま油 緑豆春雨	生姜　にんにく　人参　葱 キムチ漬け　小松菜　もやし 干し椎茸　白菜	615 kcal 22.4 g 19.2 g 2.6 g
9 金			前期終業式　　給食なし				
12 月	ご飯 ひじき入りのりの佃煮	○	鮭の南部焼き お浸し	牛乳　焼きのり　干しひじき 鮭(低40g 中50g 高60g)　かつお節	白米　麦　上白糖 白ごま　黒ごま	白菜　もやし　人参　小松菜	530 kcal 25.3 g 11.7 g 1.5 g
13 火	カレーうどん	○	海藻入りゆで野菜サラダ いももち	牛乳　豚もも肉 かつお節　くきわかめ	菜種油　上白糖　冷凍うどん 片栗粉　ごま油 じゃが芋　三温糖	玉葱　人参　葱　小松菜 キャベツ　胡瓜	614 kcal 21.0 g 19.6 g 4.5 g
14 水	麻婆丼	○	もやしとわかめのごま醤油	牛乳　豚ひき肉　みそ　かつお節 冷凍豆腐　わかめ	白米　麦　菜種油　上白糖 片栗粉　ごま油　白ごま	にんにく　生姜　葱　玉葱 干し椎茸　たけのこ水煮　もやし 小松菜　人参	652 kcal 26.7 g 20.2 g 2.4 g
15 木	ご飯	○	いかとじゃがいものチリソース 小松菜とひじきのナムル	牛乳　いか　干しひじき	白米　麦　菜種油　片栗粉 じゃが芋　ごま油 上白糖　白ごま	にんにく　生姜　葱　もやし 小松菜　人参	624 kcal 23.8 g 17.4 g 1.7 g
16 金	焼き肉ドック	○	シュガーポテト めかたま汁 （めかぶわかめ　たけのこ　人参　干し椎茸 木綿豆腐　鶏卵　万能葱）	牛乳　豚もも肉　だし昆布 かつお節　めかぶわかめ 木綿豆腐　鶏卵	コッペパン (小麦粉重量：低40g 中50g 高60g) 菜種油　三温糖　ごま油 バター　さつまいも グラニュー糖　片栗粉	生姜　にんにく　キャベツ たけのこ水煮　人参 干し椎茸　万能葱	589 kcal 27.8 g 22.4 g 2.5 g
19 月	秋の香りご飯	○	ししゃものもみじ揚げ けんちん汁 （鶏むね肉　人参　ごぼう　板こんにゃく 里芋　大根　葱　木綿豆腐）	牛乳　鶏むね肉　油揚げ ししゃも(20g)　鶏卵 かつお節　木綿豆腐	白米　菜種油　上白糖 さつまいも　小麦粉　白ごま 板こんにゃく　里芋　ごま油	人参　干し椎茸　しめじ ごぼう　大根　葱	624 kcal 26.3 g 19.4 g 3.2 g
20 火	バターライス	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳　豚ひき肉　大豆 ひよこ豆　粉チーズ	白米　バター　菜種油　上白糖	パセリ　にんにく　玉葱　人参 赤ピーマン　黄ピーマン　ピーマン　キャベツ	599 kcal 21.3 g 19.5 g 1.7 g
21 水	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 味噌汁 （白菜　木綿豆腐　油揚げ　葱　小松菜）	牛乳　豚肩ロース肉　かつお節 木綿豆腐　油揚げ　みそ	白米　麦　菜種油 上白糖　ごま油	生姜　玉葱　にら　にんにく 白菜　葱　小松菜	630 kcal 24.1 g 22.1 g 2.1 g
22 木	スパゲッティ きのこ入り ミートソース	○	コロコロポテトのハニーサラダ	牛乳　豚ひき肉　粉チーズ	スパゲッティ　菜種油　小麦粉 じゃが芋　はちみつ	にんにく　玉葱　人参　セロリ ホールトマト缶　しめじ 生しいたけ　舞茸　キャベツ　胡瓜	623 kcal 26.0 g 18.5 g 2.0 g
23 金	かき揚げ丼	○	豚汁 （豚肩肉　ごぼう　人参　大根　じゃが芋　葱　小松菜）	牛乳　いか　ちりめんじゃこ　大豆 鶏卵　かつお節　豚肩肉　みそ	白米　麦　菜種油　小麦粉 上白糖　じゃが芋	玉葱　人参　春菊　ごぼう 大根　葱　小松菜	660 kcal 22.7 g 17.9 g 2.5 g
26 月	ご飯	○	酢豚 わかめスープ （人参　もやし　木綿豆腐　わかめ　葱）	牛乳　豚もも肉　かつお節 木綿豆腐　わかめ	白米　麦　菜種油　じゃが芋 片栗粉　上白糖	生姜　たけのこ水煮　人参 ピーマン　玉葱 干し椎茸　もやし　葱	709 kcal 27.9 g 20.3 g 2.8 g
27 火	秋野菜のカレーライス	○	はりはりゆで野菜サラダ	牛乳　豚肩肉　ちりめんじゃこ	白米　麦　菜種油　さつまいも バター　小麦粉　緑豆春雨 ごま油　上白糖	にんにく　生姜　玉葱　人参 エリンギ　しめじ　切り干し大根 キャベツ　胡瓜	682 kcal 20.1 g 20.7 g 1.9 g
28 水	ご飯　ふりかけ	○	うずら卵入りビーンズコロッケ キャベツソテー	牛乳　ちりめんじゃこ　豚ひき肉 大豆　スキムミルク 牛乳（調理用）うずら卵水煮	白米　麦　ごま油　上白糖 白ごま　菜種油　じゃが芋 マッシュポテト　小麦粉　パン粉	ピーマン　玉葱　人参 キャベツ　赤ピーマン	710 kcal 24.9 g 21.1 g 2.5 g
29 木	十三夜(豆・栗名月) 栗ご飯 新メニュー	○	さばの生姜焼き おかか和え	牛乳　鶏むね肉　油揚げ　わかめ 鯖(低40g 中50g 高60g)　糸がきかつお	白米　麦　菜種油　上白糖 白ごま　むき栗	人参　干し椎茸　ごぼう たけのこ水煮　生姜　葱 小松菜　キャベツ	578 kcal 26.5 g 17.9 g 2.5 g
30 金	ジャムサンド	○	 南瓜のグラタン	牛乳　鶏むね肉　牛乳(調理用) 無調整豆乳　ピザ用チーズ	食パン2枚切り (小麦粉重量：低50g 中60g 高70g) 苺ジャム　菜種油　バター　小麦粉	玉葱　人参　エリンギ 西洋南瓜	596 kcal 23.4 g 25.0 g 1.9 g

※　都合により献立を変更する場合があります。※　ハム、ベーコン、ウインナーは 卵・乳不使用のものです。