

令和5年 10月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	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
2月	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 揚げじゃこサラダ	○	飲用牛乳、ひじき、かつお節、豚こま、生揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、油、じゃがいも、しらたき、さとう、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、こまつな	570 kcal 23.5 g 17.7 g 2.0 g
3火	こぎつねごはん 白身魚のさざれ焼き 小松菜のごまあえ じゃがいもと麩のみそ汁 梨	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、ホキ、かつお節、大豆、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、マヨネーズ(卵無)、乾パン粉、生パン粉、白すりごま、白ごま、じゃがいも、あられ麩	にんじん、キャベツ、こまつな、はくさい、ねぎ、梨	576 kcal 27.8 g 19.6 g 2.4 g
4水	お花畑のチキンライス 小松菜と豆腐のスープ れんこんチップサラダ パナナ	○	飲用牛乳、鶏こま、たまご、豚こま、木綿豆腐、ひじき	バター、精白米、粒麦、油、でん粉、三温糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、ねぎ、こまつな、れんこん、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン、パナナ	567 kcal 21.1 g 18.7 g 2.4 g
5木	ちゃんこうどん 焼きししゃも 和風わかめサラダ さつまいものあげごま団子	○	飲用牛乳、鶏こま、焼き竹輪(卵無)、油揚げ、かまぼこ(卵無)、わかめ、ししゃも、牛乳、調理用	冷凍うどん、油、ごま油、三温糖、さつまいも、さとう、白玉粉、米粉、白ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん	573 kcal 24.5 g 21.6 g 2.5 g
6金	アーモンドトースト 秋のクリームシチュー 小松菜のグリーンサラダ りんご	○	飲用牛乳、豚こま、白いんげん豆、牛乳、調理用、生クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、アーモンド、油、さつまいも、小麦粉、さとう	にんじん、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、こまつな、セロリー、りんご	616 kcal 21.3 g 29.6 g 2.5 g
10火	さつまいもいりそばごはん さわらのみそだれ焼き 磯香あえ かきたま汁 みかん	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、さわら、白みそ、きざみのり、木綿豆腐、たまご	精白米、油、さつまいも、三温糖、でん粉	しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな、玉葱、ねぎ、みかん	556 kcal 26.7 g 17.2 g 2.5 g
11水	スパゲティシーフードソース ひよこ豆サラダ ブルーベリーケーキ	○	飲用牛乳、イカ、エビ、あさり、ツナ、粉チーズ、ひよこめ、たまご、ヨーグルト、牛乳、調理用	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖、さとう、バター、小麦粉、粉糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトジュース、ホールトマト、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、こまつな、ブルーベリー、ブルーベリージャム	576 kcal 27.1 g 18.9 g 2.1 g
12木	ゆかりごはん 手作りさつまあげ 土佐漬 さつま汁	○	飲用牛乳、たらすり身、木綿豆腐、青大豆、かつお節、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、油、こんにやく、さといも	ゆかり、ごぼう、にんじん、ねぎ、玉葱、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン、だいこん、葉ねぎ	571 kcal 26.5 g 21.0 g 2.2 g
13金	中華丼 大豆といりこのポリポリ揚げ わかめスープ	○	飲用牛乳、豚こま、エビ、イカ、かたくちいわし、大豆、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、アーモンド、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、ねぎ	565 kcal 27.4 g 19.0 g 2.2 g
16月	カレーライス 一口カツ フレンチサラダ 秋のフルーツミックス	○	飲用牛乳、豚こま、鶏肉	精白米、粒麦、油、じゃがいも、マーガリン(乳無)、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉、乾パン粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、みかん缶、ぶどう缶、黄桃缶、りんご、柿、りんごジュース	692 kcal 22.6 g 25.5 g 1.7 g
17火	ナシゴレン(インドネシア風チャーハン) ナッツいりサラダ ソトアヤム(鶏肉のスープ) ぶどう(マスカット)	○	飲用牛乳、鶏肉、エビ、たまご、鶏こま	精白米、粒麦、油、さとう、アーモンド、ピーフン	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、こまつな、マスカット	552 kcal 24.9 g 19.8 g 2.6 g
18水	お好み焼きドック じゃがいもとうずらの香味スープ はりはりサラダ	○	飲用牛乳、豚こま、かつお節、あおのり、鶏肉、うずら卵、ハム(卵乳無)	コッペパン、油、マヨネーズ(卵無)、オリーブ油、じゃがいも、はるさめ、ごま油、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、コーン、にんにく、ぶなしめじ、こまつな、切干しいたけ、きゅうり	546 kcal 22.1 g 23.6 g 2.9 g
19木	麦ごはん 小松菜と鮭のふりかけ ひじきの卵焼き 野菜と竹輪のあえもの ごま汁	○	飲用牛乳、塩ざけ、ちりめんじゃこ、ひじき、鶏ひき肉、かつお節、たまご、焼き竹輪(卵無)、木綿豆腐、白みそ、わかめ	精白米、押麦、ごま油、白ごま、油、三温糖、ねりごま、すりごま	こまつな、にんじん、玉葱、切干しいたけ、ねぎ、はくさい、きゅうり、だいこん、キャベツ	547 kcal 26.8 g 19.2 g 2.5 g
20金	中華風炊き込みごはん ヤンニョムパポテト 白菜とえのきのスープ ぶどう(巨峰)	○	飲用牛乳、豚肉、ほたて、豚レバー、鶏こま、木綿豆腐	精白米、もち米、油、さとう、ごま油、でん粉、じゃがいも、はちみつ、白ごま	干し椎茸、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、玉葱、えのきたけ、はくさい、こまつな、ねぎ、巨峰	564 kcal 24.6 g 17.2 g 2.4 g
23月	マーボー丼 こんにやくサラダ 豆乳杏仁豆腐	○	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、粉寒天、豆乳、牛乳、調理用、生クリーム	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、こんにやく、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、パイナップル、みかん缶	628 kcal 23.5 g 20.7 g 2.0 g
24火	ごはん エコふりかけ 小松菜コロケ おひたし だいこんのみそ汁	○	飲用牛乳、粉かつお、あおのり、大豆ミート、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、たまご、焼き竹輪(卵無)、木綿豆腐、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、油、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、生パン粉、乾パン粉、油、ごま油	玉葱、こまつな、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん	637 kcal 23.8 g 23.4 g 2.4 g
25水	スイートポテトパン ポーケシチュー ツナサラダ みかん	○	飲用牛乳、牛乳、調理用、豚肉、ツナ	食パン、さつまいも、三温糖、黒ごま、油、じゃがいも、中ざら糖、マーガリン(乳無)、小麦粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん	584 kcal 21.9 g 21.1 g 2.2 g
26木	カレーピラフ 小魚のカラフル揚げ アップルサラダ きのこのスープ	○	飲用牛乳、鶏こま、わかさぎ、ベーコン(乳卵無)、木綿豆腐	油、精白米、粒麦、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、さとう	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、こまつな	557 kcal 21.4 g 21.2 g 2.3 g
27金	秋の香りごはん 赤魚の塩こうじみそ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 柿	○	飲用牛乳、油揚げ、赤魚、白みそ、鶏こま、木綿豆腐、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、生むき栗、油、こんにやく、ごま油、白ごま	しいたけ、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、柿	555 kcal 26.1 g 18.3 g 2.4 g
30月	ごはん 鮭の竜田あげ小松菜あんかけ いも煮 ラ・フランス寒天	○	飲用牛乳、サケ、豚こま、粉寒天	精白米、でん粉、油、さといも、こんにやく、三温糖、グラニュー糖	こまつな、にんじん、玉葱、だいこん、ごぼう、ねぎ、ラ・フランス缶	566 kcal 21.9 g 17.4 g 1.8 g
31火	ハムとさつまいものピラフ かぼちゃのキッシュ A.B.C. スープ	○	飲用牛乳、ハム(乳卵無)、ベーコン(乳卵無)、たまご、牛乳、調理用、生クリーム、ビザチーズ、鶏こま	バター、精白米、粒麦、油、さつまいも、ソーダクラッカー、マカロニ	玉葱、にんじん、パセリ、かぼちゃ、こまつな	612 kcal 22.0 g 25.2 g 3.0 g

江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。これまで小学校中学年1食の摂取基準650kcalであった献立が、今月からおおよそ610kcalと計算されています。

