

今月の  
☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

あとかたづけをきちんとしよう!

日/曜	献立		旬の食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食コメント
	牛乳	主食		血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1 木		 ◆きのこごはん すましじる さわらのしょうがふうみやき ◎つきみだんご		ふたにく かまぼこ さわら(さかな) とうふ あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう わかめ コンブ	ごはん しらたまこ さとう あぶら	にんじん えのき しめじ しょうが だいこん ねぎ	620 25.9	10/1 (木) 【月見だんご】 今年の十五夜は、 10月1日です。給食でも行事食として、きな粉をたっぷり使った月見だんごを出します。
2 金		★ <b>体育発表会</b> ★ <b>おうえんメニュー</b> カツカレー ◆カルちゃん大根		ふたにく とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり りんご	672 26.1	
4 日		★ <b>体育発表会</b> ★ ◆まめそぼろごはん さけのしおやき チャーホーサイ ◎みかん		とりにく だいず たまご さけ ふたにく ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ にら みかん	602 27.2	
6 火		キャロットライスきのこソースがけ ビーンズサラダ ◎りんご		とりにく とうにゅう えび ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん たまねぎ えのき マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ りんご	642 20.5	
7 水		フィッシュバーガー ミネストローネ		ホキ(さかな) ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ かたくりこ あぶら	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ	608 27.3	10/2 (金) 【カツカレー】 昔から、勝負に勝つという言葉にかけて、スポーツ選手や受験生たちが縁起のいい料理として、カツを食べることがあります。台場小では、4日の日曜日に体育発表会があるので、みんなの気合いが高まるよう、調理させていただきます。
8 木		ごはん ◆カレーじゃこふりかけ たからに にらたま汁		あぶらあげ けずりぶし とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ にら	615 27.0	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
9 金		◆こまつなとじゃこのチャーハン しゅうまい ホールコーンスープ		ふたにく ベーコン とうふ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん むぎ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ グリンピース しょうが キャベツ とうもろこし	593 23.7	高まるよう、調理させていただきます。
12 月		ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◎みかん		ふたにく いか ハム ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ ごま さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし きゅうり みかん	583 21.2	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
13 火		くりごはん ぶりのてりやき どさんこじる		ぶり(さかな) みそ ふたにく ぎゅうにゅう わかめ	ごはん もちごめ さとう じゃがいも くり あぶら パター	しょうが にんじん ねぎ とうもろこし	586 22.6	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
14 水		◆きなこあげパン ◆ホワイトシチュー わかめサラダ		とりにく とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら バター	きゅうり にんじん もやし たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし	642 22.8	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
15 木		あわごはん ちぐさやき ◆たどまめ こんさいのみそじる		ふたにく とうふ たまご だいず あぶらあげ みそ きなこ ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ あわ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ ごぼう だいこん	693 29.8	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
16 金		コーンピラフ ミニタンドリーチキン こまつなとたまごのスープ ◎なし		とりにく たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし にんにく しょうが こまつな キャベツ なし	591 22.7	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
19 月		さつまいもごはん はるまき もやしのあますに ◎オレンジ		ふたにく ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ ごま さつまいも こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	もやし ねぎ にら たけのこ しょうが にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	635 17.3	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
20 火		ゆかりごはん ハンバーグおろしソース はくさいのおひたし ◆まめとんじる		ふたにく とうふ たまご だいず あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま じゃがいも パンこ かたくりこ あぶら	しいたけ にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ ゆかり	626 25.9	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
21 水		ごもくうどん トビウオのさつまあげ こぶきいも ◎みかん		とりにく あぶらあげ たまご いか みそ たら トビウオ ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ こまつな ねぎ パセリ ごぼう しょうが みかん	597 29.4	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
22 木		ごはん ◆じゃこふりかけ ◆あつあげのミートソースやき なめこじる		なまあげ あぶらあげ ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ のり	ごはん ごま こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ にんにく なめこ だいこん たまねぎ	632 27.0	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
23 金		パエリア ◆ごまドレッシングサラダ ◆さかなのモルネソースやき		いか えび とりにく もちかざめ ぎゅうにゅう チーズ	ごはん こむぎこ むぎ さとう ごま あぶら パター ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ トマト パセリ きゅうり マッシュルーム	587 27.0	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
26 月		こぎつねごはん さばのしおやき ◆ごまあえ すましじる		ふたにく あぶらあげ さば みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな もやし ねぎ だいこん えのき	613 26.5	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
27 火		ハヤシライス ◆てっこつサラダ		ふたにく ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ごはん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんにく トマト	600 20.1	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
28 水		シーフードクリームスパゲティ マセドアンサラダ ◎りんご		ベーコン とうにゅう えび いか ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パター	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり りんご	621 24.9	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
29 木		ごはん ◆ししゃもフライ ごもくきんぴら むらくもじる ◎ぶどうゼリー		とりにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう ししゃも かんでん	ごはん ごま パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ こんやく さやいんげん こまつな ごぼう れんこん もやし ぶどう	635 22.9	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!
30 金		パインパン ジャーマンポテト てづくりソーセージ やさいスープ		ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんにく セロリ パセリ にんじん キャベツ パインアップル	594 24.3	なたちがカツカレーを作ってくれます。残さず食べて、体育発表会をむかえましょう!

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。◎はデザート、◆はカミカメニューです。