

令和6年度 10月分献立表

令和6年9月30日

板橋区立大谷口小学校

校長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
1	火	北海ラーメン 大豆とポテのかりかり揚げ 梨	牛乳 蒸し中華めん ごま油 ソフトマーガリン でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 いか えび 豚肉 わかめ みそ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 青菜 長ねぎ 梨	614 29.5	新メニューは、 いわしのミンチを 入れたハンバーグ です。 いよいよ運動会！ しっかり食べて、 力を発揮しよう！ 練習を頑張る みんなのために、 PTAから ガリガリ君(ぶどう) をいただきました。
2	水	わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	牛乳 米 麦 でんぷん ごま 砂糖	牛乳 炊き込みわかめ いわしミンチ 鶏肉 鶏卵 みそ 豆腐 油揚げ	長ねぎ しょうが にんじん 大根 青菜	616 27.7	
3	木	ココアパン ポテのミートグラタン フレンチサラダ	牛乳 パン じゃがいも ソフトマーガリン 油 小麦粉 生クリーム	牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン	585 23.0	
4	金	運動会応援給食 スタミナ丼 かりかり油揚げのサラダ シャーベット	牛乳 米 麦 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 茎わかめ	玉ねぎ もやし にら にんじん たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	636 25.0	
8	火	ごはん のりの佃煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 野菜のからし和え	牛乳 米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 もみのり 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ もやし 青菜	592 21.9	
9	水	中華丼 もやしのごま醤油 フルーツポンチ	牛乳 米 麦 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 豚肉 えび いか	にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ エリンギ もやし パイン 黄桃 りんご	600 20.6	
10	木	たまごドッグ 白いんげん豆の クリームスープ オレンジ	牛乳 パン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ ブロッコリー にんじん 青菜 クリームコーン オレンジ	640 27.9	
11	金	菜飯 さめの香味焼き もずく入り卵のすまし汁	牛乳 米 麦 でんぷん	牛乳 さめ みそ 豆腐 もずく 鶏卵	青菜 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ	593 28.3	
15	火	十三夜 栗おこわ 擬製豆腐 すまし汁	牛乳 米 もち米 むき栗 あられ麴	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ	にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 大根 長ねぎ えのきたけ 青菜	608 28.6	
16	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ オレンジ	牛乳 スパゲッティ 油 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 大豆 刻み昆布	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ キャベツ レタス きゅうり 粒コーン 赤パプリカ オレンジ	596 23.3	1年生の国語 「サラダでげんき」 に出てくるサラダを 再現しています。
17	木	鉄強化献立 シナモントースト レンズ豆のシチュー りんご 	牛乳 パン 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 レンズ豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ボイルトマト トマトピューレ りんご	603 22.2	鉄分豊富な レンズ豆をトマト味 のシチューで いただきます。

18日～31日は裏面をご覧ください。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
18	金	ごはん ひじきふりかけ たらのみそだれかけ 根菜汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖 でんぷん 里芋	牛乳 ひじき たら みそ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん 大根 青菜	596 25.8	あまじよっぱい みそだれで、 ごはんが すすみます。
21	月	麦ごはん 麻婆豆腐 ばんさんすう	牛乳 米 押し麦 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	牛乳 豚肉 大豆 冷凍豆腐 みそ	にんじん たけのこ 干しいたけ にら 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	661 28.2	
22	火	郷土料理:島根県 すもじ 芋煮 出雲ぜんざい	牛乳 米 麦 砂糖 里芋 白玉粉 上新粉	牛乳 さば水煮 油揚げ かまぼこ 豆腐 小豆	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん 大根 長ねぎ 青菜	650 24.5	
23	水	とれたて村給食:にんにく 七穀ごはん 白身魚の 十勝清水産にんにくソース 五目汁	牛乳 米 麦 七穀 でんぷん 油 砂糖	牛乳 ホキ 鶏肉 みそ	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	599 24.9	
24	木	けんちん風うどん がんづき風黒糖蒸しパン 柿	牛乳 うどん 油 ごま油 さつまいも 薄力粉 黒砂糖 ソフトマーガリン ごま	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 豆乳	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 青菜 柿	628 24.0	がんづきは、 岩手県や宮城県で 食べられている 郷土菓子です。
25	金	世界の料理:フィリピン シナガック チキンアドボ ニラガ	牛乳 米 麦 黒砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ	611 23.9	
28	月	ごはん ししゃもの南蛮焼き 煮浸し かきたま汁	牛乳 米 麦 砂糖	牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵	長ねぎ キャベツ にんじん もやし 糸こんにゃく 青菜 玉ねぎ えのきたけ	602 29.0	
29	火	秋野菜のカレーライス 茎わかめサラダ	牛乳 米 麦 さつまいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン ごま 砂糖	牛乳 豚肉 豆乳 茎わかめ	玉ねぎ にんじん れんこん エリンギ しめじ りんご キャベツ 粒コーン	652 19.2	
30	水	じゃこごはん さばのしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ さば 豚肉 みそ 豆乳	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 白菜	595 28.2	カレーライスには さつまいも、しめじ、 エリンギ、れんこん など、秋の食材が 入っています。
31	木	ハニートースト かぼちゃのクリームシチュー りんご	牛乳 パン はちみつ ソフトマーガリン じゃがいも 小麦粉 油 生クリーム	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん 粒コーン クリームコーン かぼちゃ りんご	654 21.7	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 616Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.3g カルシウム 339mg

10月

給食指導
栄養指導

よくかんで食べよう
じょうぶな体をつくろう



● 10月15日(火)は「十三夜」

日本だけに、十五夜の後にもう一回お月見があります。「十三夜」といい旧暦の9月13日の月です。(今年は10月15日)
十五夜では秋の豊作を願いましたが、十三夜では、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でるという風習があります。
秋に収穫される豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」という呼び方もされます。
そこで、給食では栗を使った「栗おこわ」を取り入れました。