

10月 ＊こんだてひょう＊

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：けんこうなからだをつくろう

品川区立品川学園 1～6年

ひにち	ようび	こんだてめい	ちやにくになるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱくしつ	ひとくちメモ
2	金	ごはん さけのしおやき あおなのおひたし とうふのうまに ぎゅうにゅう	さけ れいとうどうふぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう でんぶんさんおんとう サラダあぶら	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	633	30.4	10月2日は10（とう）2（ふ）の ごろ合わせから「とうふの日」とされています。
5	月	そばろいりさつまいもごはん こいわしのづけあげ ピリからこんにゃく みそしる ぎゅうにゅう	とりひきにく こいわし ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さつまいもさんおんとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶらさんおんとう	しょうが いとこんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	580	22.7	こいわしは丸ごと食べられるので カルシウムをしっかりとることができます。
6	火	ミルクパン コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリームとうにゅうとりにく こなかてん ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら サラダあぶらさんおんとう じょうはくとう	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ももジュース	614	21.5	パンは給食のためのレシピでつくられていて お店では買えない特別なものです。
7	水	ドライカレー じゃがいものハニーサラダ みかん ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん みかん	629	21.4	今日のみかんは「極早生（ごくわせ）みかん」です。 秋のはじめごろに食べられる さわやかな酸味がおいしいみかんです。
8	木	ごはん さわらのこうみやき じゃがいものきんぴら むらくもじる ぎゅうにゅう	さわら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら ごまさんおんとう じゃがいもさんおんとう サラダあぶら でんぶん	ねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん もやし ねぎ ほうれんそう にんじん	600	27.1	むらくも汁の名前は 空に広がる雲「群雲（むらくも）」に由来します。 たまごがふわっと広がる様子が雲に似ているためです。
9	金	ビビンバ トックスープ かき ぎゅうにゅう	たまごぶたにく あかみそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまごまあぶらさんおんとう サラダあぶら ごまあぶら トック	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ かき	602	24.7	ビビンバとトックスープは 韓国の料理です。
13	火	カレーうどん ツナひじきサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう たまご なまクリームとうにゅう ぎゅうにゅう	れいとううどん でんぶんさんおんとう サラダあぶら サラダあぶらさんおんとう バター さつまいもさんおんとう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんじん	601	22	10月13日は「さつまいもの日」です。 甘い紅はるかをつけて スイートポテトをつくります。
14	水	ぶどうパン さかなのハーブパンこやし カレードレッシングサラダ ホールコーンスープ ぎゅうにゅう	もうかぎめ ベーコン ぎゅうにゅう	ブドウパン パンこ オリーブオイル サラダあぶらさんおんとう じゃがいも	パセリ バジル にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ホールコーン	563	25.3	ぶどうパンに入っているレーズンは ぶどうを皮ごと乾燥させたものです。
15	木	きのごはん ちくわのいそべあげ やさいのおかかあえ さつまいもとあぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ やきちくわ あおのり いとけずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまいさんおんとう こむぎこ あぶら さんおんとう さつまいも	えのきだけ にんじん ごぼう しいたけ まいたけ しめじ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	572	20.6	10月15日はきのこの日です。 今日は4種類のきのこをつかいます。
16	金	えびピラフ チリコンカン ジュリエンスープ やきりんご ぎゅうにゅう	むきえび とりにく ぶたひきにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ サラダあぶら サラダあぶら バターさんおんとう	たまねぎ にんじん パセリ ホールのトマト たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん りんご	589	23.6	焼きりんごは「紅玉」という 赤くて酸味の強いりんごでつくります。
19	月	ピロシキふうバーガー ボルシチ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ぶたにく プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	ショートニングパンパンこ こむぎこ はるさめ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら グラニューとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん おうとう パインアップル みかん	582	23.2	ピロシキとボルシチは ロシア連邦の料理です。
20	火	ごはん ひじきふりかけ とりのからあげ かわりづけ あおなのスープ ぎゅうにゅう	ひじき いとけずりぶし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまさんおんとう こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こまつな にんじん	593	22.3	紅葉祭おつかえきさメニューとして からあげをつくります。
21	水	おやこどん はくさいのおひたし いなかじる ぎゅうにゅう	たまご とりにく こおりどうふ きざみのり いとけずりぶし れいとうどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまいさんおんとう でんぶん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい にんじん だいこん ねぎ ごぼう にんじんこんにゃく	606	28.4	とり肉とそのたまごをつけているので 「おやこどん」と名付けられています。
22	木	マーボーやきそば あおのりポテトビーンズ かふうもやし ぎゅうにゅう	れいとうどうふぶたひきにく あかみそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん サラダあぶらさんおんとう じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく にら もやし にんじん にんにく	642	27.6	マーボーやきそばは 宮城県仙台市発祥のご当地グルメです。
23	金	くりごはん ぶりのてりやき いそかあえ とんじる ぎゅうにゅう	ぶり いとけずりぶし きざみのり れいとうどうふぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くらごまくり もちこめ さといも サラダあぶら	しょうが もやし ほうれんそう だいこんこんにゃく ねぎ にんじん ごぼう	582	27.6	十三夜給食です。 十三夜は別名「栗名月」ともいいます。
26	月	ガーリックライスきのこソースかけ コーンサラダ かき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう むきえび なまクリームとうにゅうとりにくベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ サラダあぶら サラダあぶらさんおんとう	たまねぎ えのきだけに にんじん しめじ マッシュルーム にんにく もやし キャベツ にんじん ホールコーン かき	603	20.9	10月26日は「柿の日」です。 「柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺」の 句が読まれた日と言われています。
27	火	ごはん あじのピリからソースかけ チャーホーサイ わかめスープ ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく れいとうどうふとりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら ごまさんおんとう ごまあぶら はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ	565	25	わかめは体の健康を保つのに必要な ミネラルや食物繊維が豊富な食べ物です。
28	水	メロンパン ポトフ バジルドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ダイスチーズ ぎゅうにゅう	まるパン こむぎこ バターさんおんとう グラニューとう じゃがいも オリーブオイル サラダあぶらさんおんとう	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ キャベツ きゅうり にんじん バジル にんにく	560	20.6	メロンパンは、シンプルなパンに 給食室でクッキー生地をかぶせて 焼いています。
29	木	ねぎしおぶたどん こんさいのみそしる ぶどう（シャインマスカット） ぎゅうにゅう	ぶたにく れいとうどうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまごまあぶら でんぶん サラダあぶら さつまいも	たまねぎ もやし ねぎ にんじん えのきだけ ピーマン レモン しょうが にんにく れんこん ごぼう ぶどう	588	23.2	今日のぶどうはシャインマスカットです。 甘くて、皮ごと食べられるので とても人気のある品種です。
30	金	スバゲティピザふうソース フレンチサラダ パンプキンケーキ ぎゅうにゅう	こなチーズぶたにく ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	スバゲティ こむぎこ サラダあぶら オリーブオイル こむぎこ バターさんおんとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん にんにく かぼちゃ	665	24.3	明日のハロウィンにちなんで かぼちゃのケーキをつくります。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※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ください。