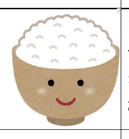
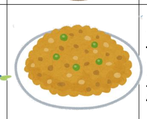
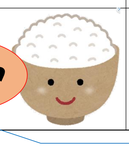
令和 8年度　10月　こんだてひょう　品川区立伊藤小学校

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木			都民の日					
2	金	○		**きょうど料理「東京都」** ふかがわめし いとかんてんのあえもの ちゃんこじる	牛乳、あさりむき身 油揚げ、糸寒天、鶏肉 豆腐	米、胚芽米、じゃがいも ごま、三温糖	ねぎ、みつば、しょうが もやし、きゅうり、白菜 大根、にんじん、にら、しめじ	545	22.6
5	月	○		マーボーどうふごはん バンサンスー わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、豆腐 生わかめ、八丁みそ 赤みそ	米、胚芽米、ごま、春雨 でんぷん、三温糖 サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ もやし、きゅうり、ねぎ えのきだけ、干ししいたけ しょうが、にんにく	587	24.4
6	火	○		まめそぼろどん みそしる かき	牛乳、卵、鶏ひき肉 青大豆、豆腐、赤みそ みそ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも 三温糖、サラダ油、	たまねぎ、にんじん、白菜 しょうが、柿	594	25
7	水	○		ココアビスキュイパン ホワイトシチュー あおなとツナのあえもの	牛乳、卵、ツナ、鶏肉 ベーコン、豆乳	ミルクパン、じゃがいも バター、小麦粉、三温糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ **小松菜**、きゅうり、パセリ	651	25.1
8	木	○		ふきよせごはん さけのしおやき　いそかあえ のっぺいじる	牛乳、鮭、鶏肉、生揚げ 糸けずり節、刻みのり 昆布	米、もち米、さつまいも でんぷん、三温糖 サラダ油	ねぎ、にんじん、もやし 大根、しめじ、たけのこ ほうれん草、糸こんにゃく しょうが	568	27
9	金	○		**10月10日は「目のあいごデー」** スパゲティナポリタン ベジタブルスープ ブルーベリーケーキ	牛乳、卵、豚肉 ベーコン、ウインナー 豆乳	スパゲティ、バター 小麦粉、グラニュー糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、マッシュルーム ブルーベリー	603	21.7
12	月			スポーツの日					
13	火	○		ハヤシライス ホールコーンスープ やきりんご	牛乳、豚肉、ベーコン	米、胚芽米、バター 小麦粉、赤ザラメ、三温糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、トマトジュース にんにく、りんご	619	17.9
14	水	○		ごはん いかのチリソース　チャーホーサイ ちゅうかたまごスープ	牛乳、卵、豚肉、いか 鶏肉、生わかめ	米、胚芽米、春雨、でんぷん 三温糖、サラダ油、ごま油 油	ねぎ、にんじん、もやし キャベツ、にら、にんにく しょうが	586	26.5
15	木	○		**ワールドメニュー「ロシア」** ピロシキふうバーガー ボルシチ ピーチゼリー	牛乳、豚肉、豚ひき肉 ひよこ豆、粉寒天	ショートニングパン じゃがいも、春雨、パン粉 小麦粉、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ エリンギ、トマトジュース にんにく、桃ジュース	584	23.2
16	金	○		けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	牛乳、生クリーム、卵 ツナ、鶏肉、ひじき 油揚げ、豆乳、昆布	冷凍うどん、バター さつまいも、里芋、三温糖 サラダ油、ごま油	ねぎ、にんじん、大根、ごぼう 小松菜、干ししいたけ、キャベツ きゅうり、レモン	579	20.5
19	月	○		ごはん さばのごまみそやき もやしとちくわのあまずに むらくもじる	牛乳、さば、卵 とよはしちくわ、鶏肉 赤みそ、みそ、昆布	米、胚芽米、ごま、でんぷん 三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん ねぎ、ほうれん草、えのきだけ	595	27.8
20	火	○		あんかけやきそば あおのりポテトビーンズ あおなのスープ	牛乳、えび、いか、豚肉 ベーコン、大豆、青のり	蒸し中華麺、じゃがいも でんぷん、サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、たけのこ **小松菜**、干ししいたけ	598	27.2
21	水	○		**ワールドメニュー「ドイツ」** はいがパン　てづくりソーセージ ジャーマンポテト ベジタブルコーンスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉 豚ひき肉、ひじき、豆乳	胚芽パン、じゃがいも でんぷん、パン粉 三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 小松菜、ホールコーン、セロリ にんにく、パセリ	567	27.8
22	木	○		**10月23日は「十三夜」** くりごはん いわしのつけあげ　ごまあえ ごじる	牛乳、小いわし、鶏肉 油揚げ、大豆、豆乳 赤みそ、みそ、昆布	米、もち米、栗、ごま 小麦粉、でんぷん、三温糖 サラダ油、油	もやし、小松菜、にんじん 大根、ねぎ、ごぼう、こんにゃく しょうが	561	21.6
23	金	○		エビピラフ＆チリコンカン ジュリエンヌスープ ポムポムケーキ	牛乳、えび、卵、豚ひき肉 プレーンヨーグルト 鶏肉、ベーコン、大豆 きんとき豆、豆乳	米、米粒麦、バター 小麦粉、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、にんにく パセリ、りんご	656	24.9
26	月	○		いそごはん ちぐさやき　ピリカラこんにゃく さわにわん	牛乳、卵、豚肉、鶏肉 豚ひき肉、ちりめんじゃこ 油揚げ、わかめ、昆布	米、胚芽米、でんぷん 三温糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、ねぎ 大根、ごぼう、糸こんにゃく 干ししいたけ、さやいんげん	572	26.3
27	火	○		ごはん ちくわのいそべあげ キャベツとじゃこのあまずあえ とんじる	牛乳、焼きちくわ 油揚げ、豆腐、豚肉 ちりめんじゃこ、青のり みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、里芋、ごま 小麦粉、三温糖、サラダ油 油	キャベツ、にんじん、大根 **小松菜**、ねぎ、ごぼう こんにゃく	551	21.9
28	水	○		ミルクパン パンプキングラタン コーンサラダ	牛乳、ミックスチーズ 豆乳、鶏肉	ミルクパン、ごま、小麦粉 三温糖、サラダ油、ごま油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、パセリ ホールコーン、マッシュルーム	600	24.5
29	木	○		**90周年お祝い給食①** ドライカレー こまつなサラダ セレクトデザート （フルーツゼリーorブラウニー）	牛乳、豚ひき肉、大豆 ハム、豆腐 粉寒天	米、米粒麦、小麦粉、サラダ油 三温糖、上白糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン **小松菜**、キャベツ、きゅうり レモン、しょうが、にんにく りんごジュース、みかん缶、パイン缶	650	21.8
30	金	ジョア		**90周年お祝い給食②** せきはん とりのからあげ　にびたし おいわいすましじる	ジョア、ささげ、かまぼこ 鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布	米、もち米、黒ごま 小麦粉、でんぷん、三温糖 油	キャベツ、にんじん、小松菜 大根、えのきだけ、しょうが	560	23

牛乳の代わりに「ジョア」を提供します！

＊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。
＊栄養価は中学年（３・４年生）の量を基準としています。

10月の給食目標　健康な身体をつくりましょう

❀今月の献立より❀

☆2日　郷土料理「東京都」　深川めし：あさりが入った混ぜご飯です。昔、江東区周辺は海が近く、あさりがとれていました。

ちゃんこ汁：お相撲さんが食べる料理を「ちゃんこ」と言います。ちゃんこ鍋には、縁起が良いと言われる鶏肉が入るのが特徴です。

☆９日　目の愛護デー　10月10日の数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された日です。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」には目の健康を守る効果があります。

☆15日　ワールドメニュー「ロシア」　ピロシキ：肉や魚、卵で作った具をパン生地やパイ生地で包み、オーブンで焼いたり、油で揚げたりする料理です。

ボルシチ：ビーツ（赤かぶ）という野菜を入れて野菜や肉と煮込む料理です。給食では、ビーツのかわりにトマトケチャップなどを使用します。

☆21日　ワールドメニュー「ドイツ」ソーセージ：ソーセージは、ウインナーソーセージやフランクフルトソーセージなどの種類があり、フランクフルトソーセージはドイツ発祥です。

☆22日　十三夜　十五夜の次に月が美しく、十三夜と合わせて月見をすると縁起が良いと言われています。別名「栗名月」とも言い、給食では「栗ごはん」を作ります。

☆給食では、地産地消の取組として東京都産（八王子市や西東京市など）の食材も使用しています。**太字**で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。