

秋～秋～秋～10がつ 給食カレンダー～秋～秋～秋～

給食目標：食事のあいさつをしよう

お台場学園港陽小中学校

日	こんだて	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 - たんぱく質
5月	ごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 ナスの肉味噌だれ おかあえ	旬の食材献立 秋ナス	精白米、米粒麦、油、三温糖、 かたくり粉、こんにゃく、じゃが芋、 上白糖	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、生揚げ、 糸揚げ豆腐	なす、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 干しいたけ、たけのこ、ごぼう、人参、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 きゅうり、小松菜	618 kcal 25.1 g
6火	五目あんかけ丼 じゃこ豆サラダ アロエフルーツヨーグルト	カルシウムたっぷり献立	精白米、米粒麦、油、三温糖、 かたくり粉、上白糖、はちみつ	豚肉、えび、いか、生揚げ、うずら卵、 牛乳、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	しょうが、人参、たけのこ、白菜、 干しいたけ、チンゲンサイ、枝豆、 キャベツ、きゅうり、みかん缶、 黄桃缶、白桃缶、パイン缶、アロエ	609 kcal 25.4 g
7水	手作りパン ポークビーンズ キャベツサラダ みかん	お台場ベーカリー 給食室でパンを作ります	強力粉、上白糖、バター、油、 じゃが芋、薄力粉、三温糖、 中ざら糖	鶏卵、牛乳、牛乳、豚肉、いんげん豆、 生クリーム	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、 トマト缶、パセリ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、みかん	606 kcal 23.8 g
8木	さけごはん 焼きシシャモ ひじきと大豆の煮物 どさんこ汁	郷土料理 北海道	精白米、白ごま、油、こんにゃく、 上白糖、じゃが芋、バター	さけ、牛乳、ししゃも、ひじき、 油揚げ、大豆、削り節、豚肉、 みそ、わかめ	しめじ、さやいんげん、人参、 ごぼう、とうもろこし、長ねぎ	579 kcal 28.4 g
9金	チキンライス シャークのカレー揚げ キャロットドレッシングサラダ 八王子産ブルーベリーのケーキ	目の愛護デー	精白米、油、薄力粉、かたくり粉、 米粉、三温糖、バター、上白糖	鶏肉、牛乳、もろかざめ、牛乳、鶏卵	玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、 とうもろこし、グリーンピース、 もやし、きゅうり、ブルーベリー、 ブルーベリージャム	606 kcal 23.9 g
13火	ごはん さつまいものコロケ ごまドレッシングサラダ 白菜スープ	旬の食材献立 さつまいも	精白米、油、さつまいも、かたくり粉、 白ごま、ごま油、薄力粉、米粉、 生パン粉、パン粉、上白糖	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、 人参、しょうが、白菜、小松菜、長ねぎ	672 kcal 20.0 g
14水	長崎ちゃんぽん くじらと干し大根の煮物 カステラ	郷土料理 長崎県	ちゃんぽん、油、上白糖、はちみつ、 強力粉、中ざら糖	豚肉、かまぼこ、いか、えび、あさり、 牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、牛乳	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、 もやし、玉ねぎ、きくらげ、 切干し大根	612 kcal 25.0 g
15木	麦ごはん 魚の西京焼き おかあえ 具だくさん汁	和食を意識して食べよう献立	精白米、米粒麦、三温糖、上白糖、油、 じゃが芋	牛乳、にんじん、みそ、かつお節、 鶏肉、かつお節、生揚げ	しょうが、小松菜、人参、もやし、 キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ	583 kcal 28.8 g
16金	発芽玄米ごはん お絵かきオムレツ 大根とヒジキのサラダ ベーコンと野菜のスープ バナナ	学芸会応援献立 ・GAVAたっぷりごはん ・クチャップでオムレツに 絵をかこう	精白米、発芽玄米、油、上白糖、 三温糖、じゃが芋	牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム、 チーズ、ひじき、ベーコン	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、大根、 しょうが、パセリ、バナナ	612 kcal 22.7 g
17土	カレーライス ビーンズサラダ カルピスゼリー	学芸会応援献立 歌謡をほぐす ビタミン8群たっぷり	精白米、油、じゃが芋、バター、 薄力粉、上白糖、米粉マカロニ	豚肉、チーズ、牛乳、寒天、カルピス、 生クリーム	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、人参、りんご、枝豆、 キャベツ、きゅうり	714 kcal 21.4 g
20火	ごはん 戻りかつおのたれがらめ 小松菜とコーンのおひたし 呉汁	お米食べ比べ給食 雪若丸VSコシヒカリ(特選)	精白米、かたくり粉、米粉、油、 上白糖、こんにゃく、里芋	牛乳、かつお、削り節、大豆、みそ	しょうが、もやし、人参、小松菜、 とうもろこし、ごぼう、大根、長ねぎ	629 kcal 29.8 g
21水	回鍋肉丼 あさりと海藻のあえもの 中華風スープ ぶどう食べ比べ①	食べ比べ給食① シャインマスカットVS クインスルージュ	精白米、油、三温糖、かたくり粉、 ごま油、上白糖、白ごま、 ワンタンの皮	豚肉、みそ、牛乳、茎わかめ、 かに風味かまぼこ、あさり、 鶏肉、豆腐	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、 干しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、 玉ねぎ、もやし、小松菜、えのき、 長ねぎ、シャインマスカット、クインスルージュ	588 kcal 23.9 g
22木	ガーリックトースト 秋のシチュー 根菜サラダ みかん	旬の食材たっぷり献立	食パン、バター、油、さつまいも、薄力粉	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、牛乳、 生クリーム、チーズ	にんにく、パセリ、しょうが、人参、 玉ねぎ、しめじ、小松菜、きゅうり、 大根、れんこん、みかん	633 kcal 23.3 g
23金	果ご飯 きびなごのからあげ ごまあえ お月見団子汁 ぶどう食べ比べ②	○行事食 十三夜○ ○食べ比べ給食②○ ピオーネVSシナノスマイル	精白米、もち米、果、白ごま、薄力粉、 かたくり粉、油、白ごま、黒ごま、 三温糖、白玉粉	牛乳、きびなご、削り節	しょうが、キャベツ、小松菜、人参、 もやし、ごぼう、大根、かぼちゃ、 長ねぎ、ピオーネ、シナノスマイル	625 kcal 22.8 g
26月	麦ごはん 秋刀魚の筒煮 短冊あえ もずくのかきたま汁	旬の食材献立 秋刀魚	精白米、米粒麦、三温糖、上白糖、油、 白ごま、じゃがいも、かたくり粉	牛乳、さんま、かまぼこ、鶏肉、豆腐、 もずく、鶏卵	しょうが、大根、人参、きゅうり、 玉ねぎ、長ねぎ	639 kcal 26.0 g
27火	パセリライス フェイジョアード コーヴィ・ア・ミネイラ ミルクコーヒーゼリー	世界の料理 ブラジル	精白米、米粒麦、バター、油、 じゃが芋、上白糖	牛乳、豚肉、ウインナー、いんげん豆、 寒天、牛乳、豆腐、生クリーム	パセリ、しょうが、にんにく、人参、 玉ねぎ、トマト缶、セロリ、キャベツ、 きゅうり	628 kcal 21.1 g
28水	ねぎ塩豚丼 かぶと白菜のおひたし 豆腐とエノキのすまし汁 りんご	野菜たっぷり献立	精白米、ごま油、かたくり粉、 上白糖、麩	豚肉、牛乳、削り節、豆腐	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、きくらげ、レモン、白菜、 かぶ、かぶの葉、きゅうり、人参、 えのき、りんご	570 kcal 28.1 g
29木	麦ごはん 鯛の塩麹焼き 東京都産野菜入り土佐あえ 有機野菜入りみそ汁	こだわりの食材献立 東京都産野菜 有機野菜	精白米、米粒麦、塩こうじ、上白糖、油、 じゃが芋	牛乳、ぶり、油揚げ、かつお節、鶏肉、 みそ、生揚げ	しょうが、小松菜、人参、キャベツ、 ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ	573 kcal 28.9 g
30金	クリームスパゲッティ ツナサラダ パンブキンモンブラン	ハロウィン献立	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、 バター、上白糖、麩、バター、粉糖	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、豆腐、 生クリーム、チーズ、牛乳、ツナ、 大豆粉、牛乳、鶏卵	にんにく、人参、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのき、しょうが、パセリ、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	632 kcal 26.5 g

収穫の秋！秋ナス、秋刀魚、戻りがつお、さつまいも、れんこん、秋鮭、きのこなど旬を迎えています。そんな食材が、今月の給食にふんだんに使われています。旬の食材献立になってない日も旬の食材を使っています。

学芸会応援献立は、緊張を和らげるなど効果のある、ビタミンB群、トリプトファン、マグネシウムなどを多く含む食べ物を取り入れています。心を落ち着かせて、堂々と気持ちよく表現できるように、と願っています。

お台場学園の給食室ではじめてパンを作ります。(6年生の給食のない日ですみません。)パン作りは時間のかかる作業です。お台場の子供たちのために、給食室のみんなで力を合わせてがんばります。お楽しみに！