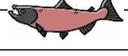




東久留米市立第三小学校

日	献立名	牛乳	からだ 体をつくるもと エネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちよし ととの 体の調子を整える もとになる食品 <small>しよくひん</small>	献立メモ	
1 火	高野豆腐のそぼろ丼		七分づき米, サラダ油, 砂糖	鶏肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん	10月1日から「スポーツ健康ウィーク東久留米2024」が開催されます。それに合わせて10月の献立には、鉄分の多いレバー、ほうれん草、骨を作るカルシウムが多く含まれている小魚や高野豆腐を出します。
	擬製豆腐		サラダ油, 砂糖, でん粉	豚肉, 豆腐, 卵	にんじん, ながねぎ, 干し椎茸	
	根菜のごま汁		じゃがいも, こんにゃく, 白すりごま, 練りゴマ	白みそ, 赤みそ	だいこん, れんこん, にんじん, えのきたけ, こまつな	
2 水	みそラーメン		中華麺, サラダ油, ごま油	焼き豚, 白みそ, 赤みそ	しょうが, にんにく, もやし, ながねぎ, キャベツ, コーン	
	大学いも		さつまいも, 油, 水あめ, 砂糖, 黒ごま			
	元気サラダ		サラダ油, 砂糖	ハム, 糸昆布, おかか	きゅうり, にんじん, コーン, キャベツ, たまねぎ, トマト	
	果物 (みかん)				みかん	
3 木	ターメリックライス		七分づき米, オリーブ油			今月はカレー人気投票第4位のキーマカレーです。ターメリックを混ぜ込んだスパイシーなご飯と一緒にキーマカレーを味わって食べましょう。
	キーマカレー		じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 小麦粉	豚肉, レンズまめ	たまねぎ, ごぼう, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	
	切り干し大根サラダ		サラダ油, 三温糖	ウィンナー	切り干し大根, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
	フルーツ&ゼリー		オレンジゼリー		パインアップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶)	
4 金	栗おこわ		七分づき米, もち米, 黒ごま, くり, 三温糖			栗は、秋を代表する食べ物で9月～10月頃に旬を迎えます。栗おこわには、もち米も使用するので、もちりとしたご飯になります。
	赤魚の西京焼き		砂糖	あかうお, 西京みそ	しょうが	
	沢煮椀		こんにゃく	豚肉, 豆腐	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, たけのこ水煮	
	野菜のしょうが風味		砂糖	ハム	キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	
7 月	ハニーレモントースト		食パン, はちみつ, バター		レモン果汁	ハニーレモントーストは、食パンにはちみつとレモン果汁を混ぜたものをぬってからオープンで焼きます。
	トマトシチュー		サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	豚肉, ひよこまめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	
	コーンフ레이크サラダ		コーンフ레이크, サラダ油, 砂糖		ほうれん草, キャベツ, にんじん, コーン, たまねぎ	
	果物 (みかん)				みかん	
8 火	中華あんかけ丼		七分づき米, サラダ油, ごま油, でん粉	豚肉	しょうが, きくらげ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, チンゲン菜	いがぐりぼうやは、さつまいもと栗を混ぜて丸め、まわりにそうめんをつけて油で揚げて作る、見た目がいがぐりのような料理です。
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
	いがぐりぼうや		さつまいも, くり, 三温糖, バター, 小麦粉, そうめん, 油	生クリーム, 卵		
9 水	ごぎつねご飯		七分づき米, 砂糖, 白ごま, 三温糖	油揚げ		ごぎつねご飯には、甘辛く味付けした油揚げがたっぷり入っています。
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉, 油	竹輪, あおりの粉		
	豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
10 木	ご飯	ジ ョ ア	七分づき米			アップルバーグは、ハンバーグの具とソースには旬のりんごが入っています。りんごの甘みがほんのりするソースが絶品です。
	アップルバーグ		サラダ油, ドライパン粉, 三温糖, でん粉	豚肉, 豆腐, 卵	たまねぎ, りんご	
	ポテトチャウダー		サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ, バター	鶏肉, 白いんげんまめ, ひよこまめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	
	人参りボンサラダ		サラダ油	ウィンナー	にんじん, きゅうり, らっきょう漬	
11 金	ワカメご飯		七分づき米	わかめ		ちょっと大人メニューの和風酢みそサラダには、食べやすいようにわかめとかまぼこが入っています。
	きびなごの唐揚げ		でん粉, 油	きびなご		
	じゃがいものごまそぼろ煮		サラダ油, じゃがいも, しらたき, 三温糖, 練りゴマ, 白ごま	豚肉	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, グリンピース	
	和風酢味噌サラダ		サラダ油, 砂糖	わかめ, かまぼこ, 白みそ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
15 火	ほうれん草チャーハン		七分づき米, サラダ油, ごま油	豚肉, 卵	ながねぎ, ほうれん草	今月は、市内の農家・岸さんに小松菜を納品していただきます。
	じゃが芋とレバーのオーロソース		でん粉, 油, じゃがいも, 砂糖	豚レバー	しょうが	
	もずくスープ		でん粉	鶏肉, 豆腐, もずく	こまつな, たけのこ, ながねぎ	
	果物 (みかん)				みかん	
16 水	まいたけご飯		七分づき米, サラダ油, 三温糖	鶏肉	まいたけ, にんじん, いんげん	秋の味覚の1つに、きのこがあります。きのこは、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物せんいが多く含まれています。
	さんまの蒲焼風		でん粉, 油, 三温糖	さんま	しょうが	
	さつまい		さつまいも, こんにゃく	鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	ながねぎ, だいこん	
	果物 (りんご)				りんご	

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 しょくひん	からだ 体をつくるもと になる食品 しょくひん	からだちょうし ととの 体の調子を整える もとになる食品 しょくひん	献立メモ
17 木	れんこん麻婆丼		七分づき米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	レンズまめ, 豆腐, 豚肉, 赤みそ	しょうが, にんにく, れんこん, 干し椎茸, にら, ながねぎ	旬のれんこんを使って「れんこん麻婆」を作ります。いつもと違う歯ごたえを味わいましょう。
	ししゃもの南蛮漬け		でん粉, 油, 三温糖	ししゃも	ながねぎ	
	パンバンジーサラダ	牛乳	練りゴマ, ごま油, 三温糖	鶏肉	きゅうり, もやし, にんじん, にんにく, ながねぎ	
18 金	メキシカンライス		七分づき米, サラダ油, オリーブ油	豚肉, ウィナー	にんにく, しょうが, マッシュルーム, たまねぎ, 赤ピーマン	スペイン風オムレツは、一般的なオムレツとは違い、フライパンで丸く平たく焼きます。給食では、卵、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草をカップに入れて焼きます。
	スペイン風オムレツ		じゃがいも, サラダ油	豚肉, 生クリーム, 卵 	たまねぎ, ほうれん草	
	ジュリエンスープ	牛乳		豚肉, レンズまめ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	
22 火	紅芋揚げパン		ヨルクパン, 油, 紅芋, グラニュー糖, 砂糖			今月の揚げパンは、紅芋パウダーをまぶしました。見た目も鮮やかでほんのりお芋の味がします。おたのしみ。
	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	豚肉	ながねぎ, にら, たけのこ, はくさい, にんじん, きくらげ, こまつな	
	パリパリポテトサラダ	牛乳	じゃがいも, 油, サラダ油, 三温糖		きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
23 水	五目ご飯		七分づき米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖	豚肉, 糸昆布	ごぼう, にんじん	今月は、市内の農家・横山さんから大根を納品していただきます。
	鶏の塩麹揚げ		でん粉, 油	鶏肉 	にんにく, しょうが	
	じゃがもち汁	牛乳	じゃがいも, でん粉	鶏肉	だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな, はくさい	
	果物(ぶどう)	牛乳			ぶどう 	
24 木	くるめピラフ		七分づき米, バター	ベーコン	だいこん, ほうれん草	旬の鮭を使いフライにしました。卵とマヨネーズで作ったタルタルソースでいただきます。
	鮭フライ タルタルソース		小麦粉, 生パン粉, ドライパン粉, 油, マヨネーズ	さけ, たまご 	たまねぎ, きゅうりピクルス, パセリ	
	ミネストローネ	牛乳	じゃがいも	鶏肉, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ	
25 金	キムチチャーハン		七分づき米, ごま油, サラダ油	豚肉, コチジャン	白菜キムチ, ながねぎ, しょうが, にんにく	キムチに含まれる乳酸菌は胃酸に強いので生きたまま腸に届きやすく、腸内環境を整えてくれます。
	いかの香味焼き		サラダ油	いか 	しょうが, にんにく	
	わかめスープ	牛乳	白ごま	わかめ, 豆腐	ながねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな	
	杏仁みかん	牛乳	杏仁ゼリー		みかん (缶)	
28 月	さといもご飯		七分づき米, さといも, 油, 三温糖	鶏肉		さといもご飯は、旬のさといもを油で揚げてからご飯に混ぜます。里芋は、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが多く含まれています。
	魚の黒糖かりん揚げ		でん粉, 油, 黒砂糖	もうかさめ	しょうが 	
	呉汁	牛乳	サラダ油, こんにゃく	豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
	果物(りんご)	牛乳			りんご 	
29 火	コーンライス		七分づき米		コーン	秋なすを使ったミートグラタンを作ります。なすをミートで煮込みチーズをかけてオーブンで焼き上げます。
	なすのミートグラタン		油, サラダ油, マカロニ, 砂糖	豚肉, ピザチーズ	なす, にんにく, しょうが, たまねぎ, トマト 	
	キャベツスープ	牛乳		ベーコン, レンズまめ	キャベツ, にんじん, マッシュルーム, たまねぎ	
	みかん&ゼリー	牛乳	みかんゼリー		みかん (缶)	
30 水	ご飯		七分づき米			人参ふりかけは、にんじんや小松菜、ちりめんじゃこ、おかかを使って作ります。
	人参ふりかけ		ごま油, 砂糖	ちりめんじゃこ, おかか	にんじん, こまつな	
	鯖の文化干し	牛乳		さば,		
	筑前煮	牛乳	サラダ油, こんにゃく, さといも, 砂糖	鶏肉, うずら卵	にんじん, たけのこ, ごぼう, れんこん, いんげん	
31 木	スパゲッティナポリタン		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	ウィナー 	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく	10月31日は、ハロウィンです。かぼちゃを使ったパンブキンパイを作ります。
	ブロッコリーサラダ		サラダ油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, たまねぎ 	
	パンブキンパイ	牛乳	り, 砂糖, バター, グラニュー糖, パイシート	生クリーム, 卵	かぼちゃ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※10月10日(木)に給食費の引き落としがあります。前日までに、口座の残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	602
たんぱく質(g)	18~32	24.4