

# 10月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱やかに なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	火	きのこと豚肉の ばら寿司		からし和え いなかじる 田舎汁	豚肉 刻みのり 油揚げ みそ 若布 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま マロニー じゃがいも	干し椎茸 しめじ 生姜 えのき茸 さやいんげん きゃべつ もやし 人参 小松菜 大根 葱	565 22.6
2	水	スパゲティー ミートソース		まめまめサラダ かき 柿	鶏ひき肉 粉チーズ 大豆 金時豆 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ごま	セロリ にんにく 玉葱 人参 胡瓜 ホールトマト ビーマン きゃべつ 柿	675 28.0
3	木	にしょく 二色ガーリック フランス		じゃがいも入りサラダ コーンチャウダー	ベーコン 豚肉 生クリーム 牛乳	ソフトフランス バター じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	きゃべつ にんにく パセリ 胡瓜 人参 玉葱 ホールコーン	559 20.1
4	金	ごはん		さかな 魚のこうみ焼き ごま和え みそ汁	さば みそ 若布 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま	葱 生姜 きゃべつ もやし 小松菜 玉葱	589 27.5
7	月	まいたけ 舞茸ごはん		ししゃものごま焼き からし 辛子みそ和え すまし汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 豆腐 西京みそ 若布 牛乳	米 てんぷん ごま 砂糖 豆麩	舞茸 人参 胡瓜 もやし 玉葱 えのき茸	564 23.5
8	火	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	セロリ レモン 玉葱 人参 胡瓜 マッシュルーム きゃべつ りんご	575 22.9
9	水	ブルコギ丼		キムチスープ オレンジつぶつぶゼリー	豚肉 豆腐 鶏卵 粉寒天 牛乳	米 油 砂糖 てんぷん ごま ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし りんご なら 白菜キムチ 白菜 みかん缶 オレンジジュース 牛乳	653 25.4
10	木	ごはん		さかな 魚のさっぱりソース焼き ごま酢あえ 豚汁	ほき 若布 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく 生姜 もやし 人参 胡瓜 ごぼう 大根 葱	577 27.0
11	金	カレーうどん		おかか和え だいがいも 大学芋	豚肉 削り節 牛乳	冷凍うどん てんぷん 揚げ油 さつまいも 砂糖 水飴 ごま	玉葱 人参 葱 小松菜 きゃべつ もやし	602 20.0
15	火	ひじきと油揚げの ごはん		わふうあつや たまご 和風厚焼き卵 みそ汁	油揚げ 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 葱	621 26.2
16	水	ごもくや 五目焼きそば		だいず 大豆とかえりの揚げ煮 なし	豚肉 えび いか かえり 大豆 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 てんぷん 油 揚げ油 黒蜜 ごま	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 筍 きゃべつ もやし なら なし	612 32.0
17	木	ごはん たまご 卵のふりかけ		やさい にも 野菜の煮物 もやしと胡瓜のあえ物	鶏卵 刻みのり 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	人参 干し椎茸 筍 小松菜 胡瓜 もやし	563 21.0
18	金	みそ 味噌カツ丼		いそ あ 磯か和え サイダー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏卵 みそ きざみのり 牛乳	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま サイダー	きゃべつ 人参 小松菜 レモン果汁 果物缶(みかん・黄桃・パイナップル・りんご)	690 21.8
22	火	てや 照り焼きバーガー		じゃがいものハニーサラダ レンズ豆のカレースープ	もうかさめ 豚肉 レンズ豆 牛乳	丸パン 砂糖 てんぷん 揚げ油 じゃがいも はちみつ 油	きゃべつ 生姜 人参 胡瓜 にんにく セロリ 玉葱 小松菜 もやし	558 27.7
23	水	ごはん		や さかな 焼き魚のみそだれかけ お浸し けんちん汁	メルルーサ みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 葱	572 25.5
24	木	ひ 冷やし ジャージャー麺		チヂミ りんご	鶏卵 豚ひき肉 みそ いか 削り節 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 砂糖 油 てんぷん じゃがいも 小麦粉	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 葱 きゃべつ なら もやし レモン汁 りんご	637 28.4
25	金	あき やまじ 秋の山路ごはん		こ さかな いそあ 小魚の磯辺揚げ いもこ汁	鶏肉 油揚げ 小イワシ 豆腐 あおのり 豚肉 牛乳	米 さつまいも 揚げ油 小麦粉 油 こんにゃく 里芋	しめじ 人参 ごぼう 大根 葱 生姜	594 24.3
28	月	ごはん		さんまの松前煮・さんまの塩焼き やさい しお ふう こじる 野菜の塩もみ風 呉汁	さんま 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	にんにく 生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 ごぼう 大根 小松菜 葱	657 28.4
29	火	ナシゴレン		もやしの中華ソース ちんげんさいとうふ 青梗菜と豆腐のスープ みかん	ベーコン えび 鶏卵 豆腐 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 てんぷん	にんにく セロリ 玉葱 筍 人参 赤ピーマン 干し椎茸 もやし 生姜 しめじ 青梗菜 みかん	588 24.8
30	水	むぎいり 麦入りごはん		イカのチリソース パンサンスー	いか 牛乳	米 米粒麦 揚げ油 てんぷん 油 砂糖 ごま油 春雨	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ 胡瓜 人参	573 23.5
31	木	ブルーベリージャム サンド		かぼちゃ 南瓜のシチュー フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	コッペパン 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも 油	ブルーベリージャム セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 南瓜 きゃべつ 胡瓜 ホールコーン	617 22.1

※ 天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。アレルギー体質の人は、献立をよく確認して気をつけましょう。