

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 ^{ぶたにく} 豚肉の ばら ^{ずし} 寿司		からし ^あ 和え いな ^あ かじる 田 ^あ 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 ^あ 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 ^い しよく 二色ガーリック フランス		じゃがいも ^い 入り ^い サラダ コーン ^あ 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 ^あ かな 魚の ^あ こうみ ^あ 焼き ^あ ごま ^あ 和え み ^あ 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 ^あ たけ 舞茸 ^あ ごはん		し ^あ しゃもの ^あ ごま ^あ 焼き からし ^あ 辛 ^あ 子 ^あ み ^あ そ ^あ 和え ^あ すま ^あ し ^あ 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 ^あ レモン トースト		ポーク ^あ ビーンズ アップル ^あ ドレッシング ^あ 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	プルコギ ^あ 丼		キムチ ^あ スープ オレンジ ^あ つぶ ^あ つぶ ^あ 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 ^あ かな 魚の ^あ さ ^あ っぱり ^あ ソース ^あ 焼き ごま ^あ 酢 ^あ あえ ^あ 豚 ^あ 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 ^あ うどん		お ^あ か ^あ 和え だい ^あ が ^あ い ^あ も 大 ^あ 学 ^あ 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 ^あ と ^あ 油 ^あ 揚げ ^あ の ごはん		わ ^あ ふう ^あ あ ^あ つ ^あ や ^あ た ^あ ま ^あ ご 和 ^あ 風 ^あ 厚 ^あ 焼き ^あ 卵 み ^あ 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 ^あ も ^あ く ^あ や 五 ^あ 目 ^あ 焼き ^あ そば		だい ^あ ず 大 ^あ 豆 ^あ と ^あ か ^あ え ^あ りの ^あ 揚 ^あ げ ^あ 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 ^あ ご 卵 ^あ の ^あ ふ ^あ り ^あ かけ		や ^あ さい ^あ に ^あ もの 野 ^あ 菜 ^あ の ^あ 煮 ^あ 物 も ^あ やし ^あ と ^あ 胡 ^あ 瓜 ^あ の ^あ あ ^あ え ^あ 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 ^あ そ 味 ^あ 噌 ^あ カツ ^あ 丼		い ^あ そ ^あ 磯 ^あ か ^あ 和え サイ ^あ ダー ^あ 入 ^あ り ^あ フル ^あ ーツ ^あ ポン ^あ 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 ^あ や 照 ^あ り ^あ 焼き ^あ バー ^あ ガー		じゃ ^あ がい ^あ もの ^あ ハ ^あ ニ ^あ ー ^あ サラ ^あ ダ レン ^あ ズ ^あ 豆 ^あ のカ ^あ レ ^あ ー ^あ ス ^あ ー ^あ プ	もうか ^あ さ ^あ 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 ^あ さ ^あ かな 焼 ^あ き ^あ 魚 ^あ の ^あ み ^あ そ ^あ だ ^あ れ ^あ か ^あ け お ^あ 浸 ^あ し ^あ け ^あ ん ^あ ち ^あ ん ^あ 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 ^あ 冷 ^あ やし ジャ ^あ ー ^あ ジャ ^あ ー ^あ 麺		チ ^あ ヂ ^あ ミ りん ^あ 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 ^あ き ^あ や ^あ ま ^あ じ 秋 ^あ の ^あ 山 ^あ 路 ^あ ご ^あ はん		こ ^あ さ ^あ かな ^あ い ^あ そ ^あ べ ^あ あ 小 ^あ 魚 ^あ の ^あ 磯 ^あ 辺 ^あ 揚 ^あ げ い ^あ も ^あ こ ^あ 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 ^あ ま ^あ の ^あ 松 ^あ 前 ^あ 煮 ^あ ・さん ^あ ま ^あ の ^あ 塩 ^あ 焼 ^あ き や ^あ さい ^あ し ^あ お ^あ ふ ^あ う ^あ こ ^あ じ ^あ る 野 ^あ 菜 ^あ の ^あ 塩 ^あ も ^あ み ^あ 風 ^あ 呉 ^あ 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 ^あ シ ^あ ゴ ^あ レン		も ^あ やし ^あ の ^あ 中 ^あ 華 ^あ ソー ^あ ス ち ^あ ん ^あ げ ^あ ん ^あ さい ^あ と ^あ う ^あ ふ 青 ^あ 梗 ^あ 菜 ^あ と ^あ 豆 ^あ 腐 ^あ の ^あ ス ^あ ー ^あ プ み ^あ 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 ^あ ぎ ^あ い ^あ り 麦 ^あ 入 ^あ り ^あ ご ^あ はん		い ^あ かの ^あ チ ^あ リ ^あ ソー ^あ ス パン ^あ サン ^あ ス ^あ 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 ^あ ー ^あ ベ ^あ リー ^あ ジャ ^あ ム サン ^あ ド		か ^あ ぼ ^あ ち ^あ や 南 ^あ 瓜 ^あ の ^あ シ ^あ チュ ^あ ー フレ ^あ ン ^あ チ ^あ サラ ^あ 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。