



10月

よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

| ひちょうび | こんだてのなまえ | | ひとこと | 血や肉になるもの【赤】 | 体の調子をととのえるもの【緑】 | 力や体温になるもの【黄】 | 13才 - kcal | たんぱく質 g |
|-------|----------|-------------------------|--|---|--|---|------------|---------|
| 1 | 火 | ごはん のりとひじきのつくだに | 牛乳 さばの七味焼き 変わり漬物 ジャがいものみそ汁 | 骨取りのさばを使います。 牛乳飲用 のり ひじき さば 油揚げ | にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな | 米 上白糖 水あめ ごま油 ジャがいも | 593 | 26.2 |
| 2 | 水 | きなこあげパン | 牛乳 トマトシチュー オニドレサラダ | 牛乳飲用 きな粉 ベーコン とり肉 ひよこ豆 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト缶 キャベツ きゅうり | 油 ミルクパン グラニュー糖 ジャがいも 赤ざらめ バター 小麦粉 上白糖 | 682 | 23.1 |
| 3 | 木 | わかめしらすごはん | 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き おかか和え 田舎汁 | 塩こうじに鶏肉を 漬け込むと、やわ らかくなります。 牛乳飲用 しらす干し わかめ とり肉 削り節 木綿豆腐 | しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ | 米 油 白ごま 塩こうじ 上白糖 ジャがいも ごま油 | 570 | 26.0 |
| 4 | 金 | タンタン麺 | 牛乳 ポテトの香味あえ 黄桃缶 | タンタン麺は中国 の辛い麺料理で す。 牛乳飲用 ふた肉 豆乳 あおのり | にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいい もやし チンゲンサイ 黄桃缶 | ごま油 上白糖 ねりごま 白ごま ラーメン 油 ジャがいも | 556 | 23.7 |
| 7 | 月 | チンジャオロース丼 | 牛乳 いかサラダ 梨 | 「かおり」という 名前の梨です。 牛乳飲用 ふた肉 糸寒天 いか オイスターソース | しょうが にんにく だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり 梨 | 米 油 上白糖 ぐす粉 ごま油 | 546 | 21.4 |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 鱈のはちみつみそ焼き もやしのごましょうゆかけ むらくも汁 | はちみつみそだれ でごはんがすすみ ます。 牛乳飲用 さわら たまご 木綿豆腐 | しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ こねぎ | 米 はちみつ 白ごま 油 ごま油 でんぶん | 562 | 26.8 |
| 9 | 水 | スイートポテトースト | 牛乳 ホワイトシチュー キャベツのサラダ | スイートポテトを 食パンにぬって焼 きます。 牛乳飲用 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ベーコン とり肉 レンズ豆 豆乳 | セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり | 食パン さつまいも 上白糖 はちみつ バター 油 ジャがいも 小麦粉 | 653 | 23.9 |
| 10 | 木 | ふわふわキーマカレー | 牛乳 目の 愛護デー ガーリックドレッシングサラダ ブルーベリーココアケーキ | 10月10日は目の 愛護デーです。👁️ 牛乳飲用 ふた肉 ふたレバー 大豆 木綿豆腐 糸寒天 たまご 豆乳 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン | 米 油 小麦粉 オリーブ油 三温糖 米粉 上白糖 粉糖 | 670 | 21.6 |
| 11 | 金 | かきたまうどん | 牛乳 いかとししゃもの天ぷら みかん | サクサク衣の天ぷ らを作ります。 牛乳飲用 とり肉 油揚げ たまご いか ししゃも | たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しょうが みかん | でんぶん うどん 油 小麦粉 | 627 | 30.1 |
| 15 | 火 | 十三夜 栗ごはん | 牛乳 鮭のしょうが焼き おひたし 月菜汁 | 月菜汁は白玉団子 入りの汁物です。 牛乳飲用 銀鮭 とり肉 油揚げ | しょうが はくさい もやし にんじん こまつな だいこん | 米 もち米 くり 三温糖 でんぶん 白ごま 上白糖 白玉 | 559 | 24.5 |
| 16 | 水 | ミートソーススパゲティ | 牛乳 ポテト入りサラダ ぶどう | ヒオーネという名 前のぶどうです。🍇 牛乳飲用 ふた肉 大豆 粉チーズ | セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどう | スパゲティ 油 上白糖 米粉 バター ジャがいも はちみつ | 559 | 22.7 |
| 17 | 木 | ひるぜんおこわ | 牛乳 小さいわしの南蛮漬物 豚汁 | ひるぜんおこわは お祝いの時などに 食べられます。 牛乳飲用 とり肉 油揚げ 小さいわし ふた肉 木綿豆腐 | ごぼう 干しいだけ にんじん さやいんげん しょうが ねぎ だいこん | もち米 米 くり 油 上白糖 でんぶん 米粉 ごま油 ジャがいも | 570 | 24.1 |
| 18 | 金 | わかめチャーハン | 牛乳 春雨スープ 大学芋 | さつまいものデ ザートがおいしい 季節です。 牛乳飲用 わかめ ふた肉 たまご とり肉 | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな | 米 ごま油 油 ほろさめ でんぶん さつまいも 三温糖 水あめ 黒ごま | 613 | 18.7 |
| 21 | 月 | あんかけ焼きそば | 牛乳 しらすガーリックポテト フルーツカクテル | ペペロンチーノの ような味付けのポ テトです。 牛乳飲用 ふた肉 いか ベーコン しらす干し | しょうが にんじん だけのこ えのきだけ はくさい ねぎ もやし こまつな にんにく たかのつめ たまねぎ パセリ パイナップル みかん缶 黄桃缶 | 油 中華めん ぐす粉 ジャがいも 上白糖 | 583 | 26.1 |
| 22 | 火 | さんまのかばやき丼 | 牛乳 磯香和え みかん | 秋が旬の脂がのっ たさんまです。 牛乳飲用 さんま きざみのり | キャベツ もやし にんじん えのきだけ みかん | 米 油 でんぶん 米粉 三温糖 | 634 | 21.1 |
| 23 | 水 | チリコンカンライス | 牛乳 海藻サラダ りんご | 海藻には食物繊維 がたくさん含まれ ています。 牛乳飲用 ふた肉 白いんげん豆 海藻 | にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり にんじん りんご | 米 油 小麦粉 はちみつ | 581 | 19.1 |
| 24 | 木 | とり肉と豆腐のそぼろ丼 | 牛乳 ひじきとツナの和えもの かぶのみそ汁 | 10種類の食材を 使ってそぼろを作 ります。 牛乳飲用 とり肉 絞豆腐 たまご ひじき ツナ 油揚げ わかめ | ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干しいだけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな コーン だいこん レモン かぶ | 米 油 上白糖 | 586 | 24.3 |
| 25 | 金 | ガーリックトースト | 牛乳 レバポテト揚げ レンズ豆入り野菜スープ | 鉄分がたくさんと れる献立です！ 牛乳飲用 ふたレバー ベーコン ふた肉 レンズ豆 | にんにく パセリ しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン こまつな | 食パン バター 油 ジャがいも でんぶん 米粉 上白糖 白ごま | 563 | 26.3 |
| 28 | 月 | ごはん 大豆のふりかけ | 牛乳 チキン南蛮 からししょうゆあえ 豆腐のみそ汁 | チキン南蛮は宮崎 県の郷土料理で す。 牛乳飲用 煎り大豆 削り節 あおのり とり肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ | しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ | 米 油 白ごま でんぶん 米粉 三温糖 上白糖 | 641 | 26.6 |
| 29 | 火 | たまごとじ丼 | 牛乳 さつま汁 柿 | 柿は秋～冬が旬の くだものです。 牛乳飲用 とり肉 高野豆腐 たまご 油揚げ | たまねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ こねぎ 柿 | 米 三温糖 こんにゃく さつまいも | 644 | 27.9 |
| 30 | 水 | ミルクパン | 牛乳 鮭とジャがいものグラタン マカロニスープ | 旬の鮭を使ってグ ラタンを作ります。 牛乳飲用 ベーコン 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 鮭 ピザチーズ ベーコン とり肉 | にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん こまつな | ミルクパン 油 バター 小麦粉 ジャがいも マカロニ | 664 | 30.9 |
| 31 | 木 | ハロウィン メニュー コーンピラフ | 牛乳 ウィンナーのスープ パンプキンケーキ | ハロウィンにちな みかぼちゃのケ キを作ります。🍠 牛乳飲用 ベーコン とり肉 ウィンナー レンズ豆 たまご 豆乳 | たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん 赤ビーマン ビーマン にんにく セロリ トマト トマト缶 パセリ かぼちゃ | 米 油 ジャがいも 上白糖 小麦粉 | 639 | 20.2 |

※献立は都合により変更することがあります。

