



10月こんだてひょう



令和4年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ	たんぱく	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
3	月	金時おこわ		魚のあまみそだれ えのきのおひたし みそ汁 みかん	683	26.1	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	米 もち米 さつまいも ごま さとう	えのき キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
4	火	セサミ トースト		アップルドレッシングサラダ カレーシチュー	644	19.5	牛乳 豚肉	パン マーガリン さとう ごま 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり りんご たまねぎ
5	水	けんちん うどん		小松菜むしパン りんご	615	22.7	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご	油 里芋 うどん さとう バター	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご
6	木	ごはん		ししゃもの南蛮漬け ごまあえ みそしる かんきつ類	615	22.1	牛乳 ししゃも とうふ みそ わかめ	米 油 でんぷん さとう ごま	ねぎ キャベツ もやし こまつな たまねぎ
7	金	アーモンド トースト		海藻サラダ 大豆のシチュー	605	28.6	牛乳 海藻 鶏肉 鶏肉 大豆	パン バター さとう アーモンド 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
10	月	スポーツの日							
11	火	黒砂糖 パン		マカロニグラタン 卵スープ みかん	698	28.6	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ 豚肉 たまご	パン 油 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん たけのこ こまつな
12	水	マーボー 丼		ハンサンスー 豆腐スープ	715	28.3	牛乳 豚肉 みそ とうふ ベーコン	米 油 さとう でんぷん はるさめ	ねぎ にんじん たけのこ たら キャベツ きゅうり たまねぎ
13	木	五目焼きそば		フライドポテト ミックスフルーツ	630	22.6	牛乳 豚肉 えび	油 中華めん さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もみ みかん パイン
14	金	豚飯		鶏肉と大根の煮物 中華風スープ	586	23.9	牛乳 豚肉 ベーコン たまご 鶏肉	米 油 こんにゃく さとう でんぷん	干しいたけ にんじん だいこん たまねぎ
17	月	きなこ あげぱん		いかのサラダ トマトシチュー	712	26.1	牛乳 きなこ いか ベーコン 豚肉 ひよこ豆	油 パン さとう じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールトマト
18	火	ごはん		ししゃもの二色あげ からしあえ 豚汁	657	24.4	牛乳 ししゃも たまご あおのり 豚肉 みそ とうふ	米 油 小麦粉 ごま さとう こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ
19	水	スパゲティー 海の幸ソース		オニオンスープ 柿	611	23.9	牛乳 豚肉 大豆 えび いか ベーコン	スパゲティー 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン かき
20	木	ビーンズ サンド		ごまだれサラダ ポトフ	627	24.7	牛乳 豚肉 ベーコン	パン マーガリン 油 小麦粉 ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン
21	金	ごはん		魚の香味焼き 野菜のごまじょうゆかけ みそしる	628	27.3	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	米 さとう ごま	ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ
24	月	振替休業							
25	火	かやくごはん		いかの豆板醤やき 磯香あえ かきたまじる	581	27.7	牛乳 鶏肉 油揚げ いか のり とうふ たまご	米 さとう こんにゃく 油 でんぷん	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ
26	水	黒砂糖パン		魚のさっぱりソース キャロットソースサラダ じゃがいものスープ	587	25.9	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	パン でんぷん 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
27	木	ひじき ごはん		魚の塩やき とさあえ すましじる	623	27.9	牛乳 油あげ ひじき 鮭 とうふ わかめ	米 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ
28	金	カレー うどん		さつまいも蒸しパン 柿	665	22.6	牛乳 豚肉 たまご	でんぷん うどん 小麦粉 さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな かき
31	月	むぎ ごはん		魚の照り焼き 干草和え のっぺい汁	652	26.5	牛乳 たまご 油あげ 豚肉 さば	米 むぎ さとう でんぷん ごま 油 こんにゃく 里芋	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ

★材料調達などの都合で、献立が変更になる場合があります。

今月の目標：栄養を考えて食べよう。