



# 10月こんだてひょう



令和5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			
2	月	米粉パン		いかのスペイン風 海藻サラダ キャベツスープ	586	30.4	牛乳 いか ベーコン 豚肉 海藻ミックス	米粉パン 油 でんぷん 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
3	火	ごはん		さばのごまみそかけ もやしのあえもの さわにわん	596	27.1	牛乳 豚肉 さば みそ わかめ 油揚げ	ごま 米 砂糖 油	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん
4	水	ほうとう うどん		こまつな蒸しパン 大学いも	571	20.8	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	うどん マーガリン ごま 小麦粉 さつまいも さといも	干しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ 小松菜
5	木	回鍋肉丼		春雨スープ みかん	615	20.8	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 みそ 春雨	米 油 砂糖 でんぷん	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん みか ん
6	金	切り干し大根 のピビンパ		じゃがいもの含め煮 ピーンスープ	587	21.5	牛乳 豚肉 ベーコン	ごま 米 油 砂糖 じゃがいも ピーン	切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん キャベツ
9	月	スポーツの日							
10	火	ガーリック トースト		キャロットポタージュ 小魚いりサラダ	560	20.5	牛乳 小女子 鶏肉	パン マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり みかん
11	水	ちゅうかどん		卵わかめスープ なし	565	23.6	牛乳 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ なし
12	木	いなかうどん		大豆とアーモンドの甘辛 じゃがバターしょうゆ	590	25.2	牛乳 かつくちいわし 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	うどん アーモンド マーガリン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜
13	金	ごはん		ししやもの磯辺揚げ もやしのおひたし 豚汁	635	26.5	牛乳 ししやも 卵 豚肉 みそ とうふ あおのり	小麦粉 米 油 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ
16	月	ひじきと 油揚げのごはん		いりどり さつまじる	688	29.9	牛乳 油揚げ 大豆 ひじき 鶏肉 みそ とうふ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ だいこん 干しいたけ
17	火	チリピーズ サンド		アーモンドあえ ポトフ	563	25.9	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	小麦粉 アーモンド パン マーガリン 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ にんじん 小松菜
18	水	カレーうどん		さつまいも蒸しパン りんご	643	22.6	牛乳 豚肉 卵	うどん 小麦粉 マーガリン でんぷん 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな りんご
19	木	じゃこなめし		にくじゃが みそじる	604	25.2	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ とうふ みそ わかめ	ごま 米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ
20	金	セサミ トースト		豆乳ドレッシングサラダ きのこのクリームスープ	676	23.8	牛乳 豆乳 鶏肉 大豆	パン マーガリン ごま 小麦粉 砂糖 油	キャベツ かぼちゃ にんじん ホールコーン たまねぎ マッシュルーム
23	月	かやくごはん		酢豚 すましじる	679	23.6	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ とうふ わかめ	米 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも でんぷん	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン
24	火	けんちん うどん		スイートポテト みかん	594	20.9	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん マーガリン 油 さといも さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜 みかん
25	水	コッパン		魚のタンドリー風 ごまだれサラダ きのこのクリームスープ	596	31.8	牛乳 ヨーグルト ベーコン メルルーサ 鶏肉 大豆	ごま 小麦粉 パン 砂糖	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン
26	木	カレー ライス		かりかりサラダ オレンジゼリー	679	19.5	牛乳 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン	マーガリン 小麦粉 米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかんジュース
27	金	おかか ごはん		いか入り中華サラダ 石狩汁	566	26.9	牛乳 いか 鮭 みそ とうふ かつおぶし	ごま 米 油 じゃがいも	きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ 小松菜
30	月	振替休業							
31	火	豚飯		パンサンスー 青梗菜と豆腐のスープ	524	18.7	牛乳 豚肉 ベーコン 春雨 とうふ	米 油 砂糖	干しいたけ チンゲン菜 キャベツ きゅうり にんじん しめじ

★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。

