



10月分よていこんだてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1杯分(kcal) 卵(1個)しつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとこと 一言コメント
1 火	チキンライス コールスローサラダ ウポボポタージュ		とりにく、ベーコン、 きゅうにゅう、 とうにゅう	こめ、サラダあぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	トマトジュース、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 とうもろこし、かぼちゃ	571 kcal 19.0 g 21.9 g 2.2 g	図書コラボ① ウポボポボボ ポタージュスープ
2 水	わかめごはん さかなのてりやき もやしとこまつなのからししょうゆ さつまいものみそしる		たきこみわかめ、 さわら、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、こま、 さとう、でんぶん、 さつまいも、 こんにゃく	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、とうもろこし、 だいこん、ねぎ	592 kcal 26.1 g 16.9 g 2.0 g	はして骨を 上手に とれるかな?
3 木	つるばらむらのあんぱん ごぼうチップスサラダ ポトフ		あずき、ぶたにく、 ウインナー	まるパン、 マーガリン、さとう、 サラダあぶら、こま、 ごまあぶら、 じゃがいも	ごぼう、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 セロリ、たまねぎ	587 kcal 23.3 g 23.0 g 2.3 g	図書コラボ② つるばら村の パン屋さん
4 金	さけチャーハン ちゅうかたまごスープ わかさぎとれんこんのすづけ ぶどうたべくらべ		さけ、わかさぎ、 とりにく、とうふ、 たまご	こめ、サラダあぶら、 ごまあぶら、こま、 でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、れんこん、 きゅうり、こまつな、 シナノスマイル、ヒオーネ	597 kcal 24.8 g 18.4 g 2.0 g	秋が旬の ぶどうを 食べくらべ!
7 月	トマトライスのクリームソース ポテトマスタードサラダ なし		とりにく、 とうにゅう、 きゅうにゅう、 なまクリーム、 こなチーズ	こめ、サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、 こま、さとう	セロリ、たまねぎ、エリンギ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、なし	634 kcal 21.0 g 21.3 g 1.8 g	旬の果物 梨
8 火	すきやきうどん たこやきフライ ごまあえ		ぶたにく、 やきとうふ、たこ、 かつおぶし、あおのり	サラダあぶら、 しらたき、さとう、 うどん、じゃがいも、 でんぶん、こま、 ねりこま	ねぎ、ごぼう、にんじん、 はくさい、えのきたけ、 こまつな、もやし	568 kcal 24.4 g 19.0 g 2.7 g	図書コラボ③ 給食委員は アイドル
9 水	くすのきあんかけライス ツナわかめサラダ おかしなクッキー		とりにく、ツナ、 わかめ、とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 ごまあぶら、こま、 こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、レモン、 にんじん、だけのこ、 たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ、ピーマン、 きゅうり、とうもろこし	633 kcal 18.7 g 19.6 g 2.0 g	図書コラボ④ ジャコの お菓子な学校
10 木	てづくりブルーベリージャムサンド コーンサラダ ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	コッパン、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	ブルーベリー、レモン、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、 セロリ、エリンギ	557 kcal 23.4 g 19.3 g 2.3 g	10月10日は 自の愛護デー
11 金	さんまのひつまぶしごはん こつみサラダ すましじる みかん		さんま、とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 こま、ごまあぶら	しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、 にんにく、ねぎ、 えのきたけ、こねぎ、みかん	658 kcal 21.7 g 22.8 g 2.5 g	旬の食材 さんま
14 月	スポーツの日						
15 火	もみじごはん さかなのごまみそがけ キャベツのおかかあえ とんじる		さけ、みそ、 かつおぶし、 ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、 サラダあぶら、こま、 こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、ねぎ	587 kcal 28.8 g 20.7 g 2.6 g	〇〇〇〇の色を 紅葉に見立てた もみじごはん
16 水	むぎごはん だしがらふりかけ うのはなたまごやき ちゅうかふうあえ みそしる		こんぶ、とりにく、 おから、たまご、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 こま、サラダあぶら、 ごまあぶら、 さつまいも	しょうが、だけのこ、 にんじん、きゅうり、もやし、 だいこん、ねぎ	628 kcal 25.8 g 20.8 g 2.9 g	10月16日は 世界食料デー
17 木	ガーリックフランス まめまめサラダ あきのシチュー かき		だいず、とりにく、 とうにゅう、 いんげんまめ、 なまクリーム	フランスパン、 バター、でんぶん、 サラダあぶら、 さとう、さつまいも、 こめこ	にんにく、パセリ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 しめじ、クリームコーン、 かき	607 kcal 23.1 g 24.3 g 2.6 g	よくかんで 歯を強くしよう
18 金	ねぎしおぶたどん こまつなサラダ アップルゼリー		ぶたにく、 ちりめんじゃこ、 かんてん	こめ、むぎ、 ごまあぶら、でんぶん、 こま、さとう、 サラダあぶら	にんにく、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、もやし、 ねぎ、レモン、こまつな、 キャベツ、きゅうり、 りんごジュース、りんご	585 kcal 21.6 g 17.5 g 1.6 g	体育学習発表会 応援こんだて
21 月	振替休業日						
22 火	マーボーやきそば あおのりポテト もやしのナムル		ぶたにく、みそ、 とうふ、あおのり	サラダあぶら、 ちゅうかめん、 さとう、でんぶん、 ごまあぶら、 じゃがいも、こま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、にら、 きゅうり、もやし	572 kcal 23.3 g 21.0 g 2.7 g	韓国風の 和え物 ナムル
23 水	むぎごはん さけのごぼうみそやき きんぴらだいず まめまめみそしる		さけ、だいず、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、 いとこんにゃく、こま	にんにく、ごぼう、にんじん、 れんこん、ねぎ、こまつな	581 kcal 21.7 g 19.8 g 1.8 g	図書コラボ⑤ すがたをかえる たべもの
24 木	くろざとうパン ぐだくさんオムレツ せかいいちおいしいスープ わかめサラダ		ベーコン、ぶたにく、 たまご、とうにゅう、 わかめ、ウインナー	くろざとうパン、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、おしむぎ	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きゅうり、キャベツ、セロリ	589 kcal 21.2 g 25.7 g 3.0 g	図書コラボ⑥ せかいいち おいしいスープ
25 金	とりなんばんうどん ごまドレサラダ いもようかん		とりにく、あぶらあげ、 とうにゅう、かんてん	うどん、こま、 さとう、サラダあぶら、 ねりこま、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	561 kcal 20.8 g 17.7 g 2.2 g	さつまいもで 作る和菓子 いもようかん
28 月	きのこととりにくのまぜごはん ししゃものいしがきあげ かみかみあえ みそしる		とりにく、のり、 ししゃも、すもめ、 ハム、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、こめこ、 こま、くろこま、 ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 しいたけ、しめじ、 えのきたけ、さやいんげん、 だいこん、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ	610 kcal 28.2 g 23.9 g 2.7 g	秋が旬の きのこパワー!
29 火	シシリアンライス いかフライ やさいスープ		ぶたにく、 いか	こめ、サラダあぶら、 エッグアマゴ、 こめこ、なまパンこ	たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、あかピーマン、 とうもろこし、にんじん、 もやし、こまつな	697 kcal 28.8 g 27.4 g 2.6 g	日本の郷土料理 佐賀県
30 水	ふわふわキーマカレー ガーリックドレッシングサラダ りんごたべくらべ		ぶたにく、だいず、 とうふ、 いとかんてん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こむぎこ、こま、 オリーブオイル、 さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、りんご	593 kcal 19.4 g 18.9 g 1.6 g	旬の果物 食べくらべ りんご
31 木	ツナきのこソーススパゲティ ポテトいりサラダ ハロウィンかぼちゃケーキ		ベーコン、ツナ、 いんげんまめ、 とうにゅう	スパゲティ、 サラダあぶら、 オリーブオイル、 さとう、こめこ、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、えのきたけ、 しめじ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、かぼちゃ	662 kcal 22.6 g 22.3 g 1.9 g	ハロウィン こんだて

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



10がつのきゅうしょくもくひょう
えいようをかながえてたべよう

エネルギー603kcal・たんぱく質23.8g・脂質21.1g・食塩相当量2.3g



10月のきょうじよてい

- 3日~4日 学校公開
- 11日 前期終業式
- 15日 後期始業式
- 17日 歯科検診
- 19日 体育学習発表会