

# 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)	熱や力に 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)
2	月	こうや豆腐 高野豆腐の そぼろ丼		ひじきとツナのポン酢あえ みそ汁 アップルゼリー	豚ひき肉 高野豆腐 芽ひじき ツナ 豆腐 わかめ みそ 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ジャガイモ	生姜 人参 干し椎茸 さやいんげん きゃべつ ホールコーン レモン 小松菜 りんごジュース	625	28.1
3	火	さつまいもごはん		さかな 魚のみそだれかけ からしあ 辛子和え けんちん汁	さば みそ 豆腐 牛乳	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 きゃべつ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 葱	597	26.4
4	水	あげパン		たらのフイヤベース まめまめサラダ	きなこ ベーコン たら 大豆 金時豆 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 砂糖 ジャガイモ 油 ごま	にんにく 玉葱 人参 葱 きゃべつ 胡瓜	657	25.3
5	木	あき 秋のちらし寿司		ししゃものごま焼き すまし汁	鮭 鶏卵 きざみのり ししゃも 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 でんぷん	干し椎茸 しめじ えのきだけ さやいんげん 人参 玉葱	601	26.6
6	金	しせんふうや 四川風焼きそば		だいず 大豆とさつまいもの甘辛和え かき 柿	豚肉 えび 大豆 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ぐず粉 揚げ油 さつまいも 水飴	生姜 玉葱 人参 筍 もやし きゃべつ なら 柿	648	26.0
10	火	ハヤシライス		じゃが芋入りサラダ なし 梨	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ジャガイモ 油	にんにく セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 梨	651	18.6
11	水	いなか 田舎うどん		こざかな からあ 小魚の唐揚げ はちみつケーキ	鶏肉 油あげ みそ きびなご 鶏卵 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 人参 葱 小松菜	647	27.1
12	木	わかめごはん		ごもく たまごや 五目卵焼き 変わり漬物 みそ汁	炊き込みわかめ 豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 みそ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 ごま油 ジャガイモ	干し椎茸 筍 人参 小松菜 きゃべつ とうがん 生姜 玉葱	598	24.9
13	金	ツナマヨトースト		ポトフ やさい 野菜サラダ	ツナ ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	食パン マヨネーズ ジャガイモ 油 砂糖	玉葱 パセリ セロリ 人参 きゃべつ 胡瓜 ホールコーン	571	23.1
16	月	ガパオライス		ヤムウンセン フォーとチキンのスープ	鶏卵 鶏ひき肉 大豆 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 緑豆春雨 ごま油 米粉めん	にんにく セロリ 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 赤ピーマン もやし レモン きゃべつ 生姜 しめじ 小松菜 筍	650	26.2
17	火	むぎいり 麦入ごはん じゃこのふりかけ		いかの生姜焼き こんにゃくのオランダ煮 豚汁	ちりめんじゃこ 細かい削り節 刻みのり いか 大豆 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 揚げ油 ごま ごま油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 ごぼう さやいんげん 人参 大根 葱	561	29.5
18	水	セサミトースト		コーンチャウダー かいそう 海藻サラダ	ベーコン 豚肉 海藻ミックス 牛乳 生クリーム	食パン バター 砂糖 練りごま ごま 油 小麦粉 ジャガイモ ごま油	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン パセリ きゃべつ 胡瓜	558	20.2
19	木	スパゲティ ビーンズソース		キャロットソースサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター	セロリ にんにく 玉葱 人参 胡瓜 ホールのマト ピーマン きゃべつ ホールコーン りんご	630	25.2
20	金	みそカツ丼		きゃべつとえのきのお浸し みそ汁	豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 牛乳	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ	えのきだけ きゃべつ 人参 玉葱 葱	695	25.6
24	火	ホイコーロー丼		いか入り中華サラダ みかん	豚肉 みそ 八丁みそ いか 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 筍 玉葱 きゃべつ 人参 胡瓜 ピーマン もやし みかん	593	24.1
25	火	こめこ 米粉パン		あき 秋のカレーシチュー ひよこ豆入りサラダ りんご	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米粉パン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう ごま	にんにく セロリ 玉葱 人参 南瓜 しめじ さやいんげん きゃべつ 胡瓜 りんご	635	26.1
26	水	むぎいり 麦入ごはん		さかな たつたあ 魚の立田揚げ 糸こんにゃくのサラダ みそ汁	めだい みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押し麦 揚げ油 砂糖 でんぷん 糸こんにゃく ジャガイモ	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱	560	26.0
27	金	とりなんばん 鶏南蛮うどん		キャベツの南蛮風 だいがくも 大学芋	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん ごま油 でんぷん 揚げ油 さつまいも 砂糖 水飴 ごま	玉葱 人参 干し椎茸 葱 小松菜 きゃべつ	624	21.3
30	月	むぎいり 麦入ごはん		さかな しおや 魚の塩焼き もやしのごます和え さつまいも汁	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	もやし 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 葱	588	28.0
31	火	えびクリームライス		きゃべつとコーンのサラダ くだもの(りんご・かき)	鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉 砂糖	きゃべつ ホールコーン 胡瓜 人参 玉葱 マッシュルーム りんご・柿	640	23.0

※ こんだて、献立は、食料購入の都合により変更する場合があります。