



よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	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】	1日給	たんぱく質	
3	月	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ りんご	りんごの生産量一位は青森県です。	牛乳 豚肉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	米 油 小麦粉 さとう	654	17.7
4	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 冬瓜の春雨炒め 豚汁	冬瓜は、夏に収穫して冬まで保存しておくことから名付けられました。	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	とうがん にんじん にんにく しょうが にら ごぼう だいこん ねぎ	米 ごま油 はるさめ 油 さとう こんにゃく じゃがいも	641	26.7
5	水	カレーミートドッグ	牛乳	ハニーサラダ マカロニスープ 菊花みかん	寒暖差で風邪を引きやすい時期です。くだもでビタミンをとりましょう。	牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ 鶏肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごまつな みかん	パン 油 パン粉 じゃがいも はちみつ マカロニ	676	26.3
6	木	スパゲティ・ミートソース	牛乳	クルトンサラダ ぶどう&マスカット	巨峰とシャインマスカットの食べ比べです！	牛乳 豚肉 大豆	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン ぶどう	スパゲティ 油 さとう 米粉 食パン オリーブ油	596	21.5
7	金	ごはん わかめのジュージュ	牛乳	鶏肉の七味焼き ごまあえ さつま汁	給食メモで、七味唐辛子に入っている七つの食べ物についてクイズを出します。	牛乳 わかめ けすり節 鶏肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ ごまつな にんじん だいこん	米 油 ごま油 さとう ごま こんにゃく さつまいも	615	22.5
11	火	 肉うどん	牛乳	ツナあえ オレンジキャロットケーキ	にんじんに多く含まれるカロテンは目の健康を守ります！	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 たまご	たまねぎ しょうが ねぎ ごまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん オレンジジュース	うどん さとう 油 小麦粉 マーガリン 粉さとう	590	22.8
12	水	セサミトースト	牛乳	秋のホワイトシチュー オニドレサラダ 菊花みかん	ホワイトシチューには鮭、さつまいも、きのこなど、秋の食材たっぷりです！	牛乳 鮭 豆乳 白いんげん豆 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ パセリ キャベツ きゅうり みかん	パン バター さとう ごま ねりごま 油 さつまいも 米粉	682	24.4
13	木	豆そぼろごはん	牛乳	焼きししゃも ごまだれあえ すまし汁	小魚はまるごと食べてカルシウムをとりましょう！	牛乳 鶏肉 青大豆 たまご ししゃも 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごまつな えのき	米 さとう 油 ごま ごま油 たまご	586	25.9
14	金	ごはん	牛乳	魚の甘酢あんかけ おかかあえ みそ汁	宮崎県で養殖された真鯛を、子供たちのために無償提供していただきます。	牛乳 まだい 糸けすり みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし ねぎ	米 油 でんぷん さとう じゃがいも	630	23.7
17	月	鮭チャーハン	牛乳	ごまだれポテト トックスープ	じゃがいもは芋類の中で食物繊維がもっとも多く含まれています。	牛乳 鮭 たまご 鶏肉	ねぎ グリンピース たまねぎ にんじん だいこん ごまつな	米 ごま油 油 さとう じゃがいも ごま 水あめ トック	645	22.0
18	火	えびマーボー焼きそば	牛乳	海藻サラダ りんご	えびと豆腐でたんぱく質たっぷりの焼きそばです。	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐 えび 海藻ミックス	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり グリンピース もやし りんご	中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	641	29.7
19	水	チョコチップパン	牛乳	さつまいものグラタン 野菜スープ なし	チョコチップパンはパンの中で一番人気があります。	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン 豚肉	たまねぎ ぶなしめじ にんじん しょうが キャベツ コーン ごまつな なし	パン 油 さつまいも バター 小麦粉 じゃがいも	677	23.6
20	木	セレクト ・ソースカツ丼 ・みそカツ丼	牛乳	糸寒天のごま酢あえ みそ汁 菊花みかん	福島県会津地方の郷土料理・ソースカツ丼、愛知県の郷土料理・みそカツ丼のセレクトです。	牛乳 鶏肉 八丁みそ 糸寒天 みそ	もやし にんじん ごまつな たまねぎ あおねぎ みかん	米 油 さとう ごま さとう ごま油 でんぷん	634	22.8
21	金	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	魚のねぎ塩焼き さっぱりあえ きのこのかき玉汁	秋のかき玉汁は三種類のきのこが入っています。	牛乳 芽ひじき けすり節 まさば たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ ごまつな にんじん しいたけ ぶなしめじ えのき	米 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	593	25.5
24	月	ホイコーロー丼	牛乳	青のりビーンズポテト みかん	じゃがいもは芋類の中で食物繊維がもっとも多く含まれています。	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ほししいたけ ピーマン みかん	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	693	22.7
25	火	かきたまうどん	牛乳	焼肉サラダ 雑穀クッキー	新メニューのサラダです。お楽しみに！	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ごまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん	冷凍うどん でんぷん 油 さとう ごま マーガリン オートミール 小麦粉 はちみつ	584	23.6
26	水	ミルクパン	牛乳	鮭のコーンクリームソース フレンチサラダ 洋風卵スープ	鮭の切り身にコーンクリームソースをかけて焼きます！	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン たまご	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ	パン じゃがいも さとう 油 でんぷん	605	30.1
27	木	ごはん	牛乳	さわらのはちみつみそ焼き 干草和え けんちん汁	さわらのはちみつみそ焼きは、甘辛い味付けでごはんによく合います。	牛乳 さわら みそ たまご 豆腐	しょうが キャベツ ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 はちみつ ごま 油 さとう ごま油 こんにゃく さといも	600	26.7
28	金	わかめごはん	牛乳	チキン南蛮 からしあえ かぶのみそ汁	かぶの旬が始まります。かぶの葉にはカロテンがたっぷりです。	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし ごまつな かぶ	米 ごま 油 さとう でんぷん	644	24.0
31	月	ガーリックライスきのこソース	牛乳	ツナサラダ パンプキンケーキ	トリックオアトリート！今年の国産かぼちゃは甘みが強くおいしいです。	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ツナ たまご	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのき マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ かぼちゃ	米 油 米粉 さとう	668	19.7

★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



10月の給食目標は…「栄養を考えて食べよう」です！



