



10月のこんだて



平成30年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ルー ムチ
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
2	火	ごはん	鶏肉のから揚げ 和風サラダ 卵スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 鶏卵	キャベツ、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、たけの こ、こまつな	米、油、でんぷん、さと う、じゃがいも	690	26.6	
3	水	セサミトースト	ポークビーンズ もやしサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、もやし、 きゅうり	食パン、マーガリン、グラニュー 糖、ごま、さとう、油、バ ター、小麦粉、ごま油	689	26.6	
4	木	金時おこわ	いかのねぎ塩焼き 舟きゅうり みそ汁	牛乳、いか、油あげ、 みそ、豆腐	ねぎ、きゅうり、玉ね ぎ、だいこん、わかめ、 にんにく	米、もち米、さつまい も、ごま、ごま油、じゃ がいも	572	26.7	
5	金	担々チャーハン	ナムル わかめスープ	牛乳、鶏卵、ぶた肉、 みそ、豆腐	しいたけ、ねぎ、ちんげん 菜、にんじん、もやし、ほう れんそう、玉ねぎ、わかめ、 にんにく	米、油、ごま油、さと う、でんぷん	603	22.3	
9	火	ひじき入り ごはん	焼きししゃも キャベツの南蛮風 いなか汁	牛乳、とり肉、油あげ、 ししゃも、みそ、豆腐	にんじん、キャベツ、だい こん、えのき、ねぎ、わ かめ	米、さとう、油、ごま 油、じゃがいも、七味 唐辛子、ラー油	588	24.5	
10	水	えびクリーム ライス	糸こんにゃくサラダ りんご	牛乳、とり肉、えび、生 クリーム	セロリ、玉ねぎ、しめじ、 パセリ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、りんご	米、バター、油、小麦 粉、ごま油、さとう	676	21.3	
11	木	カレーうどん	もやしときゅうりのサラダ スイートポテト	牛乳、ぶた肉、生クリー ム	玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、きゅう り、もやし	うどん、でんぷん、ご ま、さとう、ごま油、さ つまいも、バター、ラー油	609	18.8	
12	金	麦入りごはん	さんまの松前煮 おひたし 豚汁	牛乳、さんま、ぶた 肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつ な、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ	米、押し麦、ごま、油、 さとう、じゃがいも	684	27.4	
15	月	おかかごはん	和風厚焼き卵 からしあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、 油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいた け、いんげん、キャベツ、もや し、こまつな、わかめ	米、ごま、油、さとう、 じゃがいも	655	29.0	
16	火	ごはん	鮭のお宝焼き ごまあえ かきたま汁	牛乳、鮭、豆腐、鶏卵	かぼちゃ、いんげん、 キャベツ、もやし、こまつ な、玉ねぎ	米、さつまいも、さと う、でんぷん、ごま	616	30.0	
17	水	スパゲティ 海の幸ソース	大豆入りサラダ 柿	牛乳、ぶた肉、えび、 いか大豆	セロリ、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ホーランド、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、柿	スパゲティ、油、小麦粉、 バター、さとう、ごま	688	29.0	
18	木	ホイコーロー丼	春雨スープ りんご	牛乳、みそ、ぶた肉、 ベーコン、鶏卵	にんにく、たけのこ、玉ね ぎ、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、もやし、ねぎ、こまつな、 りんご	米、油、さとう、でんぷ ん、ごま油、春雨	668	23.5	
19	金	ナン	秋のカレーシチュー アップルドレッシングサラダ	牛乳、ぶた肉	セロリ、にんにく、玉ねぎ、に んじん、しめじ、いんげん、 キャベツ、きゅうり、りんご	ナン、マーガリン、油、バ ター、小麦粉、さつまい も、さとう	593	19.7	
21	日	高野豆腐の そばろ丼	みそ汁 きな粉豆	牛乳、とり肉、高野豆 腐、油あげ、みそ、豆 腐、大豆、きな粉	にんじん、しいたけ、い んげん、キャベツ、ねぎ、 こまつな	米、押し麦、油、さとう	668	30.4	
22	月	わかめごはん	いかと里芋の煮物 なめこ汁	牛乳、とり肉、いか、豆 腐、みそ	たけのこ、だいこん、 にんじん、いんげん、 なめこ、ねぎ	米、ごま、さとう、里芋	586	25.8	
23	火	五目焼きそば	ベイクドポテト みかん	牛乳、ぶた肉、えび、 いか	玉ねぎ、にんじん、しいた け、たけのこ、はくさい、 もやし、ニラ、みかん	蒸し中華めん、油、さ とう、でんぷん、くず 粉、じゃがいも、バター	646	26.0	
24	水	カレービーンズ ホットサンド	わんたん汁 リヨネーズポテト	牛乳、ぶた肉、大豆、 ベーコン	セロリ、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ホーランド、もや し、ねぎ、こまつな	コッパパン、マーガリン、油、 小麦粉、わんたんの 皮、じゃがいも、バター	656	26.4	
25	木	秋の山路 ごはん	きびなごのからあげ のっぺい汁 みかん	牛乳、とり肉、油あげ、 きびなご、ぶた肉、豆 腐	しめじ、にんじん、だい こん、ねぎ、みかん	米、もち米、くり、油、 でんぷん、里芋	609	23.2	
29	月	麦入りごはん	鯖のピリ辛焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、鯖、油あげ、み そ	はくさい、えのき、ほう れんそう、にんじん、だ いこん、わかめ	米、押し麦、油、さと う、でんぷん、ごま、 じゃがいも	598	26.2	
30	火	ガルバンゾー カレーライス	ポテト入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆	セロリ、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、キャベツ、 コーン、りんご	米、米粒麦、油、バ ター、小麦粉、じゃがい も、さとう	771	20.9	
31	水	鶏南蛮うどん	ごま酢あえ かぼちゃの蒸しパン	牛乳、とり肉、油あげ、 鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅう り、かぼちゃ、わかめ	うどん、でんぷん、ご ま、さとう、小麦粉、バ ター	613	21.8	



秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけました。日本で食用として人工的に栽培されているきのこは20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカン、免疫力を高め、病気やがん予防への効果が期待されています。

- ※ 2日(火) 5年社会科見学
- ※ 12日(金) 1.2年生活科見学
- ※ 31日(水) 6年社会科見学

※今月は29日(月)に給食費の引き落としがあります。未納にならないよう、ご協力をお願いします。