



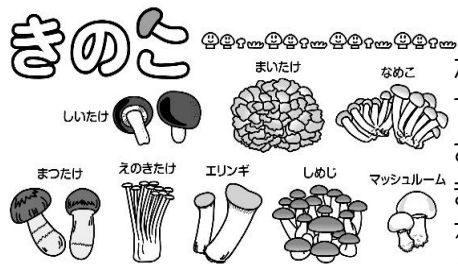
# 10月のこんだて



2019年度

墨田区立東吾嬬小学校

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	のみもの	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			
1	火	田舎うどん		もやしときゅうりのサラダ 大学芋	牛乳、とり肉、油あげ、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	うどん、油、ごま、さとう、ごま油、さつまいも、水あめ	668	21.2	5-1
2	水	ごはん		マスの塩麹焼き ごまあえ どさんこ汁	牛乳、ます、ぶた肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	米、ごま、さとう、じゃがいも、バター、ラー油	649	29.1	
3	木	ナン		秋のカレーシチュー アップルトレッシングサラダ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、セロリ、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	648	21.5	5-2
4	金	中華風おこわ		焼きししゃも 卵とわかめのスープ	牛乳、小町えび、ぶた肉、ししゃも、とり肉、鶏卵	しょうが、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	米、もち米、ごま油、油、でんぷん	612	25.2	5-2
7	月	おかかごはん		切り干し大根の卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、削り節、とり肉、鶏卵、みそ、豆腐	にんじん、しいたけ、切り干し大根、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	651	27.7	4-1
8	火	ミルクパン		魚のタンドリー風 粉ふきいも もやしスープ みかん	牛乳、めかじき、ヨーグルト、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、レモン、パセリ、にんじん、もやし、こまつな、みかん	ミルクパン、じゃがいも、油	570	27.7	4-1
9	水	トマトライスの クリームソースかけ		糸こんにやくサラダ 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	675	21.6	
10	木	坦々チャーハン		ナムル ビーフンスープ	牛乳、鶏卵、ぶた肉、みそ、ベーコン	しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん、にんにく、もやし、ほうれん草、はくさい、こまつな	米、ごま油、油、さとう、でんぷん、ビーフン	612	21.9	4-2
11	金	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	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	米、さとう、ごま油、じゃがいも	699	28.5	4-2
15	火	ジャンバラヤ		じゃがいものスープ ごまだれサラダ	牛乳、ソーセージ、ウインナー、えび、ベーコン、生クリーム、チーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	米、バター、油、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油	674	21.3	
16	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、ホールトマト、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	682	28.3	
17	木	ごはん		鶏肉のからあげ 和風サラダ 卵スープ	牛乳、とり肉、鶏卵	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、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	688	25.1	3-1
18	金	金時おこわ		いかの七味焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、いか、油あげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、えのき、ほうれん草、玉ねぎ、大根、ねぎ	米、もち米、さつまいも、ごま、さとう、七味唐辛子	557	26.7	3-1
20	日	鶏肉と野菜の そばろ丼		いなか汁 きな粉豆	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、豆腐、大豆、きな粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、いんげん、大根、ねぎ	米、油、さとう、じゃがいも	687	28.5	
21	月	麦入りごはん		鯖のみそ煮 キャベツのごま酢あえ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、油あげ、とり肉、豆腐	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、大根	米、押し麦、さとう、ごま、ごま油、里芋	690	29.8	
23	水	ホイコーロー丼		春雨スープ 柿	牛乳、みそ、ぶた肉、ベーコン、鶏卵	しょうが、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、柿	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、春雨	670	23.6	
24	木	チリビーンズ サンド		リヨネーズポテト わんたん汁	牛乳、ぶた肉、大豆、ベーコン	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、ねぎ、こまつな	コッパパン、マーガリン、油、小麦粉、じゃがいも、バター、わんたんの皮	602	23.7	
28	月	わかめごはん		いかと里芋の煮物 みそ汁	牛乳、とり肉、いか、油あげ、豆腐、みそ	たけのこ、大根、にんじん、いんげん、しょうが、えのき、ねぎ	米、ごま、さとう、里芋	611	29.0	
29	火	カレーライス		ひよこ豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴーチップス、さとう、ごま	748	20.5	
30	水	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、しょうが、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	米、押し麦、もち米、くすり、油、でんぷん、里芋	620	24.8	
31	木	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	うどん、でんぷん、ごま、さとう、小麦粉、バター	622	18.9	3-2



きのこ きのこは、菌類に属し、種子ではなく「孢子」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。きのこは、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。

※10月4日(金) 1,2年生活科見学  
 ※10月17日(木) 6年社会科見学  
 ※10月20日(日)~23日(水) 学校公開日

※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。