



10月のこんだて



令和2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)	
		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	木	田舎うどん	舟きゅうり 月見団子		牛乳、とり肉、みそ、きな粉	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、かぼちゃ	うどん、油、白玉粉、小麦粉、さとう	601	24.2
2	金	トマトライスの クリームソースかけ	大豆入りサラダ りんご		牛乳、とり肉、えび、生クリーム、大豆	セロリ、玉ねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、	米、バター、油、小麦粉、さとう、ごま	703	23.6
5	月	ごはん	鮭の塩焼き ごまあえ どさんこ汁		牛乳、鮭、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	米、ごま、さとう、じゃがいも、バター	631	28.1
6	火	スパゲティ 海の幸ソース	ポテト入りサラダ 柿		牛乳、ぶた肉、えび、いか	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、コーン	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、さとう	676	26.4
7	水	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、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	ナン、油、バター、小麦粉、さつまいも、さとう	625	21.5
8	木	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、ちんげん菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	米、もち米、ごま油、油、でんぷん	579	24.8
9	金	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、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	米、ごま、さとう、じゃがいも	666	28.6
12	月	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、ちんげん菜、にんじん、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、ピーマン	611	21.8
13	火	ごはん	鯖のピリ辛焼き キャベツのごま酢あえ けんちん汁		牛乳、鯖、とり肉、豆腐	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、三温糖、でんぷん、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	651	26.7
14	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	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、もやし、ねぎ、こまつな	ミルクパン、マーガリン、油、小麦粉、わんたんの皮、じゃがいも、バター	622	24.1
15	木	高野豆腐の そばろ丼	みそ汁 青のリビーンズ		牛乳、とり肉、高野豆腐、みそ、豆腐、大豆	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、ねぎ	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも、油	710	32.8
16	金	麦入りごはん	魚のごまみそだれ おひたし 豚汁		牛乳、鯖、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、だいこん、ねぎ	米、押し麦、さとう、ごま油、じゃがいも、ごま	698	27.8
19	月	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、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	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、春雨	674	23.7
20	火	金時おこわ	いかの七味焼き 磯香あえ みそ汁		牛乳、いか、みそ、豆腐	にんにく、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ほうれん草、玉ねぎ、こまつな	米、もち米、さつまいも、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも	588	28.9
21	水	ジャンバラヤ	じゃがいものスープ ごまだれサラダ		牛乳、ポークハム、ソーセージ、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	675	21.3
22	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、ぶた肉、鶏卵	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、こまつな	米、油、でんぷん、さとう、じゃがいも	709	26.8
23	金	ミルクパン	魚のタンドリー風 粉ふきいも キャベツスープ		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、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	ミルクパン、じゃがいも、油	576	27.5
26	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、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが、えのきたけ、ねぎ	米、ごま、三温糖、里芋	615	29.1
27	火	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ 柿		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	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	750	21.0
28	水	黒砂糖パン	ミートグラタン 五目スープ みかん		牛乳、ぶた肉、大豆、チーズ、とり肉	セロリ、玉ねぎ、パセリ、にんじん、ホールトマト、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな、みかん	黒砂糖パン、油、バター、じゃがいも、マロニー	643	25.9
29	木	秋の山路 ごはん	きびなごのからあげ のっぺい汁		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	米、押し麦、もち米、くり、油、でんぷん、里芋	588	25.7
30	金	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	633	23.9



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

※今月は28日(水)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。