

れいわ7ねんど

10がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日 ・ 曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱくしつ
1 水	こうやどうふのそぼろどん	○	にまめ みそしる	とりにく、こうやどうふ、ぎゅうにゆう、きんときまめ、とうふ、もずく	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、さんおんとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ、えどな、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	581 kcal 26.5 g
2 木	いかフライサンドパン	○	レンズまめのカレースープ りんご(あきばえ)	いか、ぎゅうにゆう、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	はいがパン、あげあぶら、こむぎこ、でんぷん、パンこ、あぶら、じゃがいも	きゃべつ、にんじん、にんにく、セロリ、たまねぎ、えどな、りんご	571 kcal 28.8 g
3 金	ごはん のりのつくだに	○	にくじゃが こいわしのからあげ	のり、ぎゅうにゆう、ぶたにく、こいわし	こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも、あげあぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	578 kcal 21.8 g
6 月	とりなんばんうどん	○	ごまあえ つきみだんご 十五夜(じゅうごや)	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゆう、きなこ	でんぷん、うどん、しろごま、さとう、しらたまこ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えどな、こまつな、きゃべつ、もやし、かぼちゃ	621 kcal 24.4 g
7 火	ミルクパン	○	ポテトのミートグラタン たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、ピザチーズ、ベーコン、たまご	ミルクパン、あぶら、バター、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、ホールコーン、もやし、えどな	569 kcal 26.3 g
8 水	ちゅうかどん	○	じゃがもち なし(なんすい)	ぶたにく、いか、えび、ぎゅうにゆう	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、くずこ、でんぷん、ごまあぶら、あげあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、きゃべつ、ねぎ、こまつな、なし	604 kcal 21.8 g
9 木	オムライス	○	ポトフ みかん	ベーコン、とりにく、たまご、ぎゅうにゆう、ぶたにく、ウィンナー	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゃべつ、みかん	661 kcal 25.6 g
10 金	ごはん	○	かつおのさっぱりソース キャロットドレッシングサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゆう、かつお、ベーコン、ぶたにく	こめ、あげあぶら、でんぷん、あぶら、さとう、ビーフン	しょうが、にんにく、しょうが、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ほししいたけ、えのきだけ、えどな、ねぎ	588 kcal 27.0 g
14 火	みそラーメン	○	フルーツみつめ	ぶたにく、ぎゅうにゆう、かんてん、えんどうまめ	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、しろごま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、ねぎ、ホールコーン、もやし、にら、みかん(かん)、パイン(かん)、おうとう(かん)、アロエ(かん)	561 kcal 23.3 g
15 水	ピラフのきのこソースかけ	○	コーンサラダ りんご(とき)	とりにく、ちゅうりようぎゅうにゆう、なまクリーム、ぎゅうにゆう	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、こむぎこ、さとう	セロリ、たまねぎ、なましいたけ、しめじ、なまマッシュルーム、パセリ、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、りんご	632 kcal 20.1 g
16 木	いしかりごはん	○	きりぼしだいこんのいために どさんこじる	さけ、のり、ぎゅうにゆう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、あぶら、いとこんにやく、さとう、じゃがいも、バター	さやいんげん、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ねぎ	576 kcal 25.8 g
17 金	ドライカレーライス	○	◎だいずいりサラダ なし(かおり)	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゆう、だいず	こめ、もちむぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、しろごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、なし	667 kcal 23.1 g
21 火	スパゲティひよこまめのソース	○	◎じゃがいものハニーサラダ りんご(シナノスイート)	ぶたにく、ひよこまめ、こなチーズ、ぎゅうにゆう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター、あげあぶら、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、りんご	648 kcal 23.3 g
22 水	あきのやまじごはん	○	ししゃものごまやき いもこじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゆう、ししゃも、ぶたにく、とうふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、くり、でんぷん、しろごま、あぶら、こんにやく、さといも	しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	600 kcal 25.5 g
23 木	にしょくガーリックフランスパン	○	あきのカレーシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゆう、ぶたにく、ひよこまめ、かいそうミックス、いかんてん	ソフトフランスパン、マーガリン、あぶら、バター、こむぎこ、さつまいも、さとう、ごまあぶら	にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、もやし、きゅうり	613 kcal 21.3 g
24 金	ごはん	○	さばのしおこうじやき いろどりきんぴら きのこのかきたまじる	ぎゅうにゆう、さば、とりにく、たまご、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ごぼう、れんこん、にんじん、あかピーマン、ピーマン、なましいたけ、しめじ、えどな	606 kcal 28.8 g
27 月	タンタンチャーハン	○	わかめスープ バンサンスウ	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゆう、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ	ほししいたけ、ねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、きゃべつ、きゅうり	570 kcal 22.3 g
28 火	くろざとうパン	○	マヒマヒのチリソース ポテトのこうみあえ キャベツスープ	ぎゅうにゆう、しいら(マヒマヒ)、あおのり、ぶたにく	くろざとうパン、あげあぶら、でんぷん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、しろごま、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、えどな	559 kcal 27.5 g
29 水	きつねうどん	○	おこのみやき みかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゆう、いか、こまちえび、けずりぶし、たまご、あおのり	うどん、さとう、あぶら、やまいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、えどな、きゃべつ、みかん	574 kcal 28.5 g
30 木	とりにくにごぼうのピラフ	○	かぼちゃいりミネストローネ ふしぎなめだまやき(ゼリー)	とりにく、ポークハム、たまご、ぎゅうにゆう、ベーコン、ぶたにく、かんてん、ちゅうりようぎゅうにゆう、ゼラチン	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、シエルマカロニ、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいんげん、セロリ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、おうとう(かん)	593 kcal 22.4 g
31 金	さんまのかばやきどん	○	◎きゃべつのりんごソースかけ みそしる	さんま、ぎゅうにゆう、あぶらあげ、わかめ	こめ、もちむぎ、あげあぶら、でんぷん、さんおんとう、さとう、あぶら	しょうが、きゃべつ、にんじん、きゅうり、りんご、もやし	706 kcal 24.2 g

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

* エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3, 4年)1人分です。

* ◎地産地消(＝地元でとれたものを地元で消費すること)墨田区には畑がないため、東京都八王子市でとれた野菜を取り寄せます。

17日:だいずいりサラダのきゅうり、21日:じゃがいものハニーサラダのきゅうり、31日:きゃべつのりんごソースかけのきゅうりに使用します。

