家庭数でお配りしました

れいわ８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<br>たんぱくしつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | えびクリームライス | ○ | バジルドレッシングサラダ<br>りんご | とりにく, ぎゅうにゅう, えび, なまクリーム, ちょうりようぎゅうにゅう | こめ, もちむぎ, バター, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, オリーブオイル, さとう | セロリ, たまねぎ, しめじ, パセリ, きゃべつ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, にんにく, レモン, りんご | 659 kcal<br>23.1 g |
| 2<br>金 | ごはん | ○ | さばのおろしがけ<br>はたけのおにくに<br>けんちんじる | ぎゅうにゅう, さば, とりにく, だいず, こんぶ, とうふ | こめ, あぶら, さとう, でんぷん, こんにゃく, さんおんとう, ごまあぶら, じゃがいも | しょうが, だいこん, にんじん, こまつな, ごぼう, ねぎ | 594 kcal<br>27.9 g |
| 5<br>月 | とりめし | ○ | きびなごのいそべあげ<br>むらくもじる | とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, きびなご, あおのり, たまご, とうふ | こめ, もちむぎ, さとう, あげあぶら, こむぎこ, でんぷん | ほししいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, えどな | 570 kcal<br>25.2 g |
| 6<br>火 | ガパオライス | ○ | わかめサラダ<br>ちんげんさいとしめじのスープ | たまご, とりにく, ぎゅうにゅう, わかめ, ベーコン, ぶたにく | こめ, もちむぎ, あぶら, さんおんとう, しろごま, ごまあぶら | にんにく, たまねぎ, たけのこ, あかピーマン, ピーマン, きゃべつ, きゅうり, しょうが, にんじん, しめじ, チンゲンサイ | 586 kcal<br>25.1 g |
| 7<br>水 | あげココアパン | ○ | スパゲティソテー<br>たらのブイヤベース | ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, たら | あげあぶら, ココアパン, さとう, あぶら, スパゲティ, じゃがいも | たまねぎ, しめじ, にんじん, ピーマン, にんにく, ねぎ | 623 kcal<br>23.0 g |
| 8<br>木 | みそラーメン | ○ | フルーツみつまめ | ぶたにく, ぎゅうにゅう, こなかんてん, あかえんどうまめ | ラーメン, ごまあぶら, あぶら, 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） | 540 kcal<br>22.5 g |
| 9<br>金 | ごはん<br>10月10日　めのあいごデー | ○ | かつおのさっぱりソース<br>キャロットドレッシングサラダ<br>ビーフンスープ | ぎゅうにゅう, かつお, ベーコン, ぶたにく | こめ, あげあぶら, でんぷん, さとう, あぶら, ビーフン | しょうが, にんにく, 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 | 607 kcal<br>26.7 g |
| 13<br>火 | わかめうどん | ○ | もやしのナムル<br>チヂミ | とりにく, あぶらあげ, わかめ, ぎゅうにゅう, いか, けずりぶし, こまちえび, たまご | うどん, ごまあぶら, さとう, しろごま, じゃがいも, でんぷん, こむぎこ | たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな, もやし, きゃべつ, にら, にんにく, レモン | 566 kcal<br>29.2 g |
| 14<br>水 | たつたあげバーガー | ○ | わんたんじる<br>なし | ぶり, ぎゅうにゅう, ぶたにく | はいがパン, あげあぶら, でんぷん, さとう, ワンタンのかわ | しょうが, きゃべつ, にんじん, ねぎ, たまねぎ, もやし, こまつな, なし | 573 kcal<br>28.0 g |
| 15<br>木 | いしかりごはん<br>さんまいおろしにしたさけにしおをふりオーブンでやき、ほぐしてつくります。 | ○ | きりぼしだいこんのいためにどさんこじる | さけ, のり, ぎゅうにゅう, 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, いとこんにゃく, 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, こまつな, たまねぎ, ホールコーン, ねぎ | 577 kcal<br>25.9 g |
| 16<br>金 | ポークカレーライス<br>りんご（こうぎょく）をにたものとりんごジュースゼリーえきをいれて、つくります。こうぎょくのあまずっぱさもたのしみながら、たべてください。 | ○ | ゆずドレッシングサラダ<br>りんごゼリー | ぶたにく, ぎゅうにゅう, こなかんてん | こめ, もちむぎ, あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, さとう | にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, きゃべつ, きゅうり, ゆず, りんごジュース(かじゅう100%）, りんご（こうぎょく） | 704 kcal<br>21.1 g |
| 20<br>火 | ちゅうかどん | ○ | きたのだいちのポテト<br>ぶどう | ぶたにく, いか, えび, ぎゅうにゅう | 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, やまといも, さんおんとう | 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, えどな, ぶどう | 626 kcal<br>22.2 g |
| 21<br>水 | ピザトースト<br>しおをつかわないパン、むえんしょくパンでつくるピザトーストです。 | ○ | イタリアンスープ<br>みかん | ドライサラミ, ピザチーズ, ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, こなチーズ, たまご | むえんしょくパン, オリーブオイル, あぶら, なまパンこ | にんにく, たまねぎ, ホールトマト, なまマッシュルーム, ピーマン, にんじん, ホールコーン, こまつな, みかん | 557 kcal<br>25.3 g |
| 22<br>木 | あきのやまじごはん | ○ | ししゃものにしょくごまやき<br>いもこじる | とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, ししゃも, ぶたにく, とうふ | こめ, もちむぎ, もちごめ, くり, しろごま, くろごま, あぶら, こんにゃく, さといも | しめじ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, しょうが | 590 kcal<br>25.1 g |
| 23<br>金 | いなかうどん<br>さつまいものたべくらべ<br>にしょくとはさつまいものいろ、むらさきいものむらさきいろとべにはるかのきいろのことです。 | ○ | にびたし<br>にしょくだいがくいも | とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう | あぶら, うどん, あげあぶら, さつまいも（むらさきいも, べにはるか）, さんおんとう, みずあめ | にんにく, たまねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし | 608 kcal<br>22.4 g |
| 26<br>月 | チャーハン | ○ | あおのりビーンズ<br>わかめスープ | ぶたにく, たまご, ぎゅうにゅう, だいず, あおのり, とうふ, わかめ | こめ, もちむぎ, あぶら, ごまあぶら, あげあぶら | ほししいたけ, ねぎ, にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ | 562 kcal<br>25.8 g |
| 27<br>火 | スパゲティ<br>ひよこまめのソース | ○ | じゃがいものハニーサラダ<br>なし | ぶたにく, ひよこまめ, こなチーズ, ぎゅうにゅう | 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, きゃべつ, きゅうり, なし | 653 kcal<br>24.3 g |
| 28<br>水 | あんずジャムサンド | ○ | タンドリーフィッシュ<br>こふきいも<br>ごもくスープ | ぎゅうにゅう, メカジキ, ヨーグルト, ぶたにく, とうふ | ミルクパン, あんずジャム, じゃがいも, あぶら, でんぷん | にんにく, しょうが, たまねぎ, レモン, たけのこ, にんじん, きくらげ, えのきだけ, はくさい, こまつな | 552 kcal<br>28.5 g |
| 29<br>木 | ひじきいりおこわ | ○ | ちくぜんに<br>みそしる | とりにく, めひじき, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ | こめ, もちごめ, もちむぎ, さんおんとう, あぶら, こんにゃく, じゃがいも, さとう | にんじん, さやいんげん, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, だいこん, えのきだけ | 551 kcal<br>23.5 g |
| 30<br>金 | オムライス<br>10月30日　しょくひんロスさくげんのひ | ○ | レンズまめのスープ<br>りんご | ベーコン, とりにく, たまご, ぎゅうにゅう, ぶたにく, レンズまめ | こめ, もちむぎ, バター, あぶら | セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, にんにく, きゃべつ, かぼちゃ, こまつな, りんご | 650 kcal<br>25.8 g |

＊献立内容は材料の都合や天候不順等により、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。