１０月こんだてひょう

令和3年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱくしつ	おもにからだをつくるしょくひん（あか）	おもにねつやちからになるしょくひん（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（みどり）
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	Kcal	g			
1	金	鮭わかめごはん	牛乳	肉じゃが　みそしる りんご	676	24.1	牛乳　塩さけ　わかめ 豚肉　豆腐　油揚げ みそ	米　ごま　砂糖 糸こんにゃく　じゃがいも	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　こまつな ねぎ
4	月	ひじきごはん	牛乳	焼きししゃも えのきのおひたし 沢煮椀	643	27.3	牛乳　油揚げ　ひじき ししゃも　豚肉	米　砂糖	にんじん　えのき 干ししいたけ　もやし こまつな　ねぎ
5	火	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ りんご	635	23.4	牛乳　豚肉　大豆	パン　マーガリン 油　じゃがいも　バター 砂糖　小麦粉	たまねぎ　にんじん マッシュルーム
6	水	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	さといもじる かき	622	24.2	牛乳　鶏肉　高野豆腐 豆腐	米　麦　油　砂糖 こんにゃく　里芋	にんじん　干ししいたけ ごぼう　ねぎ
7	木	けんちんうどん	牛乳	アーモンド和え りんご蒸しパン	678	24.3	牛乳　油揚げ　鶏肉 卵	里芋　うどん　アーモンド 砂糖　小麦粉　バター	ごぼう　にんじん だいこん　ねぎ　小松菜 もやし
8	金	ごはん	牛乳	魚のごまみそがけ 切干だこんの炒め煮 豚汁	689	30.0	牛乳　鯖　みそ 油揚げ　豚肉　豆腐 みそ	米　砂糖　ごま　油 こんにゃく	切干だいこん　にんじん ごぼう　だいこん　ねぎ
11	月	わかめラーメン	牛乳	さつまいも蒸しパン ナムル　りんご	708	24.1	牛乳　豚肉　わかめ 卵	めん　油　小麦粉　砂糖 さつまいも　バター こんにゃく	にんじん　たけのこ 干ししいたけ　玉ねぎ もやし　小松菜
12	火	シナモントースト	牛乳	かぼちゃのシチュー オニオンドレッシングサラダ	628	20.8	牛乳　ベーコン　鶏肉	パン　マーガリン　砂糖 バター　小麦粉	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　かぼちゃ キャベツ　もやし
13	水	ホイコウロウ丼	牛乳	春雨スープ かき	590	17.7	牛乳　みそ　豚肉 ベーコン	米　油　砂糖　でんぷん はるさめ	たけのこ　玉ねぎ キャベツ　にんじん ピーマン　もやし　小松菜
14	木	チャーハン	牛乳	中華スープ りんご	599	19.9	牛乳　豚肉　卵	米　油　でんぷん	干ししいたけ　ねぎ にんじん　チンゲン菜 玉ねぎ　ホールコーン
15	金	茶飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け からしあえ すましじる	585	20.4	牛乳　ししゃも　豆腐 わかめ	米　油　でんぷん 砂糖	ねぎ　キャベツ　にんじん もやし　小松菜　玉ねぎ
18	月	セサミトースト	牛乳	魚のカレーパン粉やき バジルドレッシングサラダ 豆腐スープ	651	28.2	牛乳　鯖 ベーコン　豆腐	パン　マーガリン 砂糖　ごま　パン粉 油　でんぷん	キャベツ　にんじん きゅうり　玉ねぎ　しめじ チンゲン菜
19	火	ごまごはん	牛乳	いかの豆板醤やき ちぐさあえ みそしる	599	29.4	牛乳　いか　卵 油揚げ　砂糖　豆腐 みそ	米　ごま　砂糖 糸こんにゃく　じゃがいも	小松菜　ねぎ　もやし キャベツ　にんじん 玉ねぎ
20	水	きのこごはん	牛乳	魚のさっぱりソース 和風サラダ 豆腐団子汁	714	24.8	牛乳　鶏肉　油揚げ 鯖　海藻ミックス 豆腐	米　もち米　でんぷん 油　砂糖　ごま　白玉粉	しめじ　干ししいたけ にんじん　もやし 玉ねぎ　ねぎ
21	木	むぎごはん	牛乳	野菜のみそいため トマトスープ	605	21.9	牛乳　豚肉　みそ ベーコン　卵	米　むぎ　油　砂糖 でんぷん　じゃがいも	にんじん　キャベツ ピーマン　玉ねぎ　トマト もやし　にら
22	金	やきそば	牛乳	スパイシーポテト チンゲン菜スープ	651	22.0	牛乳　豚肉　ベーコン	油　めん　じゃがいも でんぷん	玉ねぎ　キャベツ もやし　にんじん しめじ　チンゲン菜
25	月	ミルクパン	牛乳	ハンガリアンシチュー 小魚いりサラダ	618	21.9	牛乳　豚肉　粉チーズ 小女子	パン　じゃがいも　小麦粉 バター　油	玉ねぎ　にんじん ホールトマト　キャベツ きゅうり
26	火	中華おこわ	牛乳	韓国風肉じゃが 五目スープ	660	25.7	牛乳　豚肉　えび 豚肉　鶏肉　豆腐	米　もち米　油 こんにゃく じゃがいも　砂糖　ごま	たけのこ　干ししいたけ にんじん　玉ねぎ　ねぎ もやし　小松菜
27	水	ごはん	牛乳	マーボーじゃが 卵スープ	598	20.8	牛乳　豚肉　大豆 みそ　卵　わかめ	米　じゃがいも　油 砂糖　でんぷん	にんじん　たけのこ　ねぎ
28	木	ピラフ	牛乳	豆のポタージュ 魚のバーベキューソースかけ キャベツのレモンソースかけ	707	30.8	牛乳　豚肉 いんげんまめ 鯖	米　油　じゃがいも 砂糖　でんぷん	玉ねぎ　にんじん ピーマン りんご　キャベツ
29	金	カレーライス	牛乳	ひよこ豆のサラダ りんご	713	19.5	牛乳　豚肉　ひよこ豆	米　油　バター　小麦粉 じゃがいも　砂糖　ごま	玉ねぎ　にんじん キャベツ もやし

今月の目標：栄養を考えて食べよう。