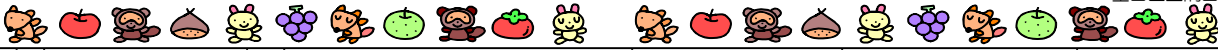


10月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	きのこ豚肉の ばら寿司		いかのみそ焼き かき玉汁 みかん	豚肉 いか みそ 豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま でんぷん	生姜 干し椎茸 しめじ えのき茸 さや陽元 玉葱 小松菜 みかん	647	31.6
4	火	きつねうどん		とさあ 土佐和え アップルケーキ	鶏肉 油揚げ 削り節 鶏卵 豆腐 牛乳	冷凍うどん 砂糖 ごま 小麦粉	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 きゃべつ もやし りんご	614	25.7
5	水	チンジャオロース丼		もやしのおえ物 かき 柿	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	生姜 にんにく 葱 人参 きゃべつ 玉葱 ビーマン 胡瓜 もやし 柿	607	20.6
6	木	セサミトースト		ポークビーンズ フルーツサラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター 砂糖 練りごま 油 ごま じゃがいも 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 果物缶 (みかん・パイナップル)	668	23.9
7	金	むぎい 麦入りごはん		さかな たかめ 魚のお宝焼き からしあ 辛子和え みそ汁	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 さつまいも でんぷん 砂糖 豆乳	生姜 南瓜 さや陽元 きゃべつ 人参 もやし 小松菜 玉葱	622	27.0
11	火	きなこあげパン		タラのフィヤベース とうりゅう 豆乳ドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン たら 豆乳 牛乳	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 葱 きゃべつ レタス 胡瓜 赤ビーマン	609	22.5
12	水	ちゅうかどん 中華丼		マーボーじゃが なし 梨	豚肉 いか えび 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 干し椎茸 さくらげ 筍 人参 白菜 葱 梨	618	22.6
13	木	スパゲティー うみ さち 海の幸ソース		ひよこ豆入りサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 いか えび 粉ゼラチン ひよこ豆 乳酸飲料 粉寒天 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	セロリ にんにく 玉葱 ビーマン きゃべつ 胡瓜 人参 ホールトマト マッシュルーム みかん缶	699	28.2
14	金	ひじきと油揚げの ごはん		ししゃも焼き こんにゃくのオランダ煮 にかぼちゃ 南瓜のみそ汁	芽ひじき ししゃも 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 油 こんにゃく	人参 ごぼう さや陽元 玉葱 南瓜 しめじ 葱	634	24.5
17	月	ピピンパ		わかめスープ かき 柿	豚ひき肉 みそ 鶏卵 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 人参 玉葱 干し椎茸 葱 小松菜 柿	682	25.1
18	火	とりなんぼん 鶏南蛮うどん		キャベツの南蛮風 だいがくいも 大学芋	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん でんぷん ごま油 油 さつまいも 水飴 砂糖 黒ごま	玉葱 干し椎茸 人参 葱 小松菜 きゃべつ	660	21.7
19	水	わかめごはん		やさい うまに 野菜の旨煮 や 焼きさびなご	花むすび 豚肉 さびなご 牛乳	米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 干し椎茸 葱 さや陽元 ごぼう 大根	602	30.3
20	木	パンブキンパン		さかな 魚のオニオンソースかけ ペンネパロネーズ スコッチブロス	メルルーサ 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	パンブキンパン でんぷん 砂糖 油 オリーブ油 ペンネ バター 押し麦	玉葱 パセリ にんにく ホールトマト ビーマン セロリ 人参 大根 小松菜 きゃべつ	631	30.8
21	金	ガルバンソー カレーライス		キャベツの和風サラダ りんご	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 チャツネ 砂糖 ごま	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 りんご	694	20.0
25	火	にじく 二色ガーリック フランス		じゃがいも入りサラダ スープスパゲティ みかん	鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも バター 砂糖 油 スパゲティ	にんにく パセリ きゃべつ 胡瓜 人参 玉葱 干し椎茸 ビーマン みかん	587	19.1
26	水	まいたけ 舞茸ごはん		ごもく たまごや 五目卵焼き いなかしる 田舎汁	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 鶏卵 みそ 凍り豆腐 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	舞茸 人参 干し椎茸 葱 小松菜 大根 葱	665	29.4
27	木	エスニックピラフ		じゃがいものハニーサラダ りんご	ベーコン 豚肉 牛乳	米 バター 油 じゃがいも はちみつ	セロリ 玉葱 人参 赤ビーマン ビーマン きゃべつ 胡瓜 りんご	650	19.2
28	金	むぎい 麦入りごはん		さば しおや きば (鯖の塩焼き/鯖のみそ煮) やさい しおよ とんじり 野菜の塩もみ 豚汁	鯖 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	きゃべつ 胡瓜 人参 生姜 ごぼう 大根 葱	681	29.2
31	月	シーフードピラフ		グリーンサラダ かぼちゃ 南瓜のポタージュ	鶏肉 いか えび ベーコン 生クリーム 牛乳	米 バター オリーブ油 砂糖 練りごま ごま油 油 小麦粉	玉葱 マッシュルーム 人参 ビーマン きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー セロリ 南瓜	673	25.0

※ こんだて しょくざいにちゆうつごう へんこう ばあい
献立は食材購入の都合により変更する場合があります。