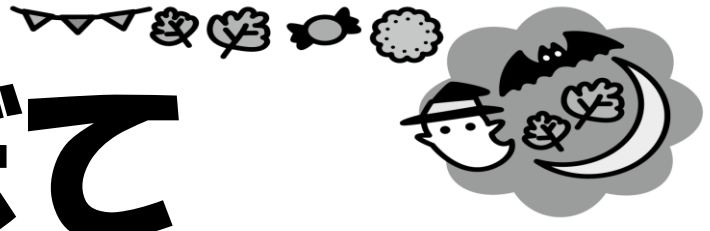
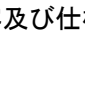


10月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて 主食	のみもの	こんだて おかず	主な材料の種類とその働き 体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学年 エネルギー（kcal）	中学年 たんぱく質（g）
1	木	鶏南蛮うどん		ヘルシーあえ スィートポテト	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ 生クリーム	でんぷん,冷凍うどん 砂糖,さつまいも,バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな しめじ,えのき,キャベツ ほうれんそう	578	20.9
2	金	タンタンチャーハン		焼きししゃも ビーフンスープ	牛乳,鶏卵,豚肉,赤みそ ししゃも,ベーコン,豚肉	米,ごま油,油,砂糖 でんぷん,ビーフン	にんにく,しょうが,しいたけ,ねぎ ちんげんさい,にんじん,もやし こまつな	595	24.6
5	月	金時おこわ		いかの七味焼 磯香あえ かきたま汁	牛乳,いか,のり,豆腐 鶏卵	米,もち米,さつまいも,ごま ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい えのき,ほうれんそう,たまねぎ にんじん,こまつな	528	28.1
6	火	高野豆腐の そぼろ丼		みそ汁 キャロットゼリー	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐 みそ,豆腐,わかめ,粉寒天	米,押麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,しいたけ いんげん,たまねぎ,ねぎ りんごジュース,レモン	599	25.1
7	水	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ 柿	牛乳,豚肉,豚レバーチップ 大豆,粉チーズ	スパゲティ,油,小麦粉 砂糖,バター,じゃがいも	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,キャベツ きゅうり,コーン,柿	646	25.8
8	木	ごはん		鮭の二色ごま焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳,鮭,鶏肉,油揚げ 豆腐,みそ	米,砂糖,ごま,油,こんにゃく じゃがいも	ごぼう,にんじん,たけのこ たまねぎ,だいこん,こまつな	640	29.0
9	金	ガーリックナン		秋のカレーシチュー アップルドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,ひよこ豆	ナン,ﾏｰｶﾞﾘﾝ 油,バター,小麦粉 さつまいも,砂糖	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ にんじん,しめじ,いんげん キャベツ,きゅうり,りんご	644	21.4
13	火	大山おこわ		豚汁 青のりビーンズ	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉 みそ,豆腐,大豆,あおのり	米,もち米,くり,ごま油 こんにゃく,さといも	ごぼう,しいたけ,たけのこ にんじん,いんげん,だいこん ねぎ	609	27.9
14	水	サンマーメン		ポテトの重ね焼き みかん	牛乳,豚肉,ベーコン チーズ	中華めん,ごま油,油,砂糖 でんぷん,バター じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,もやし,ねぎ こまつな,パセリ,みかん	611	29.7
15	木	カレーライス		ツナ入りサラダ りんご	牛乳,豚肉,ツナ缶	米,油,バター,小麦粉 じゃがいも,はちみつ マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン りんご	706	20.8
16	金	麦入りごはん		鯖のごまみそだれ おひたし のっぺい汁	牛乳,さば,みそ,豚肉 豆腐,油揚げ	米,押麦,砂糖,ごま こんにゃく,さといも でんぷん	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな にんじん,だいこん,ねぎ	604	27.6
19	月	ごはん のりの佃煮		和風厚焼き卵 からしじょうゆあえ みそ汁	牛乳,のり,鶏肉,鶏卵,みそ 豆腐,わかめ	米,砂糖,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ いんげん,キャベツ,もやし こまつな,えのき,ねぎ	595	26.9
20	火	ビビンバ		春雨入りわかめスープ みかん	牛乳,豚肉,みそ,鶏卵 鶏肉,わかめ	米,ごま油,油,砂糖,ごま 春雨	にんにく,しょうが,切干しだいこん にんじん,こまつな,たまねぎ もやし,ねぎ,みかん	633	22.9
21	水	黒砂糖パン		魚のタンドリー風 じゃがいものバター煮 マカロニスープ	牛乳,めかじき,ﾖｰｸﾞﾙﾄ 鶏肉	黒砂糖パン,じゃがいも 砂糖,バター,油,マカロニ	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,こまつな レモン	536	27.3
22	木	麦入りごはん		いかのあずま煮 マロニー入りからしあえ けんちん汁	牛乳,いか,鶏肉,豆腐	米,押麦,でんぷん,砂糖 ごま,マロニー,ごま油 こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし にんじん,こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ	637	26.8
23	金	チキンライス		卵スープ キャベツのレモンソースかけ	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏卵	米,バター,油,じゃがいも でんぷん,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん ピーマン,たけのこ,こまつな キャベツ,きゅうり,レモン	530	19.5
26	月	秋の山路ごはん		いわしの南蛮漬け いも子汁	牛乳,鶏肉,油揚げ いわし,牛肉,豚肉,豆腐	米,もち米,くり,でんぷん 砂糖,油,こんにゃく,さといも	しめじ,にんじん,ねぎ,ごぼう だいこん,しょうが	589	24.5
27	火	トマトライスの クリームソースかけ		糸こんにゃくサラダ りんご	牛乳,鶏肉,えび,生クリーム	米,バター,油,小麦粉 ごま油,糸こんにゃく,砂糖	セロリ,たまねぎ,しめじ,パセリ キャベツ,にんじん,きゅうり りんご	637	21.4
28	水	ピザトースト		春雨スープ ポテトのおかかまぶし	牛乳,ウインナー,チーズ ベーコン,豚肉,鶏卵 削り節	食パン,油,春雨,でんぷん じゃがいも	たまねぎ,しめじ,ピーマン にんじん,しょうが,もやし,ねぎ こまつな,にんにく	534	24.2
29	木	ごはん		さんまのかば焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳,さんま,わかめ みそ,豆腐	米,でんぷん,ごま,砂糖 じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ えのき,ねぎ	685	26.6
30	金	★ﾗｯｷｰｷｬﾛｯﾄ★ 五目焼きそば		フルーツみつ豆	牛乳,豚中肉,えび,粉寒天 赤えんどう豆	油,むし中華めん,砂糖 でんぷん,くず粉	たまねぎ,しょうが,にんじんにら しいたけ,たけのこ,はくさい,もやし みかん缶,パイン缶,黄桃缶	585	24.5

※原材料購入の都合により、献立内容及び仕様食材を変更することがあります。