



【 10月 ^{がつ} こんだてひょう 】



墨田区立隅田小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あか な か ま 赤の仲間 うにく 血や肉になる	き な か ま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり な か ま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	おさつきなこトースト	○	きなこ、とうにゅう	しょくパン、さつまいも、さとう、バター		624 kcal
	やきにくサラダ		くきわかめ、ぶたにく	あぶら、さとう、しろこま、ごまあぶら	キャベツ、もやし、あかピーマン、きゅうり	27.2 g
	チリコンカン		ぶたひきにく、だいず	あぶら、こむぎこ、さとう	しょうがじる、たまねぎ にんにく、たまねぎ、ホールトマト あかピーマン、ピーマン	27.3 g
						2.4 g
2 木	ドライカレーライス	○	ぶたひきにく、とりひきにく	こめ、あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ にんじん、ピーマン	660 kcal
	カリカリまめのサラダ		だいず	でんぶん、あげあぶら、さとう、あぶら	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ きいろピーマン	23.5 g
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかてん	さとう	みかんジュース、みかんかんづめ	19.5 g
						2.6 g
3 金	ごもくわかめラーメン	○	ぶたにく、イカ、わかめ	ラーメン、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ チンゲンサイ、ネギ、ほししいたけ、はくさい	560 kcal
	もやしいため			あぶら	もやし、にら	24.7 g
	さつまいもむしばん			くろざとう、こむぎこ、さつまいも		13.6 g
						2.9 g
6 月	ごはん	○		こめ、むぎ		671 kcal
	さばのぶなかぼし		さば			30.4 g
	ちゃんこじる		とりにく、さばぶし、なまあげ	ごまあぶら、いとこんにやく	ごぼう、ほししいたけ、にんじん、だいこん しめじ、はくさい、ネギ、こまつな	20.8 g
	つきみだんご		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	かぼちゃ	1.0 g
7 火	カレーうどん	○	ぶたにく、あぶらあげ、さばぶし	うどん、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ ネギ、こまつな	596 kcal
	あげなすのにくみそかけ		ぶたひきにく、あかみそ、しろみそ	あげあぶら、でんぶん、あぶら、さとう	なす、しょうが、ネギ	21.7 g
	いもようかん		こなかてん	さつまいも、さとう		22.0 g
						2.2 g
8 水	あきのいろどりごはん	○	きんときまめ、あぶらあげ	こめ、むぎ、さつまいも、さとう、くろごま	にんじん、しめじ、まいたけ、さやいんげん	571 kcal
	さかなのえのきバターやき		さけ	バター	えのきだけ	27.2 g
	おろしあえ				こまつな、もやし、しめじ、にんじん、だいこん	19.4 g
	もずくじる		さばぶし、とうふ、もずく		ネギ	1.9 g
9 木	やさしいマーボーどん	○	とうふ、ぶたひきにく、あかみそ	こめ、あげあぶら、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	だいこん、にんじん、なす、にんにく、しょうが たけのこ、ほししいたけ、ネギ、にら	672 kcal
	かりかりあぶらあげのサラダ		あぶらあげ	しろこま、あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	25.3 g
	ちゅうかうコンソープ		たまご	でんぶん	クリームコーン、ホールコーン、はねぎ	24.6 g
						2.9 g
10 金	ココアパン	○		ココアパン		575 kcal
	さかなのトマトソースやき		メルルーサ、ピザチーズ	オリーブオイル、ばんこ	たまねぎ、にんにく、ホールトマト、パセリ	29.6 g
	フルーツサラダ			さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、みかんかんづめ	19.6 g
	マカロニスープ		とりにく	あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな	2.7 g
14 火	きつねごはん	○	あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、しろこま	ほししいたけ、にんじん	572 kcal
	いかのまつかさやき		イカ	さとう、でんぶん	しょうがじる	28.3 g
	はくさいのおひたし		こなかつお		はくさい、にんじん、こまつな	16.7 g
	けんちんじる		とりにく、さばぶし、とうふ	ごまあぶら、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ	2.1 g
15 水	チリビーンズライス	○	ぶたひきにく、ぶたしパーチップ だいず	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、トマトジュース	650 kcal
	ポテとりサラダ			じゃがいも、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	25.1 g
	くだもの				かき	18.3 g
						2.2 g
16 木	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、ネギ、にら	640 kcal
	しおナムル			ごまあぶら、しろこま	ほうれんそう、もやし、にんじん	20.9 g
	みたらしじゃがもち			あげあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう		19.8 g
						2.2 g

17 金	チキンカツカレーライス	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ 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	692 kcal
	コーンサラダ			さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん たまねぎ	22.7 g
	くだもの				みかん	24.2 g
						1.9 g
21 火	にんじんごはん	○		こめ、むぎ	にんじん	579 kcal
	スパイシーチキン		とりにく	あぶら	にんにく、ホールトマト	26.6 g
	グリーンサラダ		いとかんてん、わかめ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく たまねぎ	17.5 g
	はくさいスープ		とりにく	あぶら、じゃがいも	セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん はくさい	2.7 g
22 水	ごはん	○		こめ、むぎ		619 kcal
	かつおのいそふうみ		かつお、しろみそ、あおのり	あげあぶら、でんぶん、さとう		28.8 g
	ちくさあえ		たまご、あぶらあげ	あぶら、いとこんにゃく、さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	18.6 g
	おくすかけ		さばぶし、あぶらあげ	じゃがいも、こんにゃく、でんぶん そうめん	ほししいだけ、ごぼう、にんじん、なす、こまつな	2.2 g
23 木	あけぼのスパゲティ	○	ベーコン、ぶたにく、イカ なまクリーム、ピザチーズ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ	しょうが、セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん	677 kcal
	おろしドレッシングサラダ			さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん	27.1 g
	オレンジヨーグルトゼリー		こなかんてん、ヨーグルト こなゼラチン	さとう	みかんジュース	26.8 g
						2.6 g
24 金	チリドック	○	ロングウインナー、ぶたひきにく だいず	コッペパン、あぶら、さとう	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ	611 kcal
	わかめサラダ		わかめ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ こまつな、しょうがじる、たまねぎ	28.6 g
	たらひのピヤベース		ベーコン、たら	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ネギ	29.2 g
						3.1 g
27 月	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきにく、こおりとうふ	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ほししいだけ さやいんげん	614 kcal
	じゃがいものフレンチサラダ			じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり	25.9 g
	すましじる		とうふ、わかめ		にんじん、たまねぎ、えのきだけ	20.6 g
						2.6 g
28 火	ごはん	○		こめ、むぎ		555 kcal
	こざかなのからあげ		きびなご	あげあぶら、でんぶん		26.7 g
	なっとうあえ		ひきわりなっとう、しろみそ きざみのり	さとう	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	18.4 g
	かきたまじる		とうふ、たまご	でんぶん	はねぎ	2.0 g
	くだもの				せいようなし	
29 水	ケバブサンド	○	とりにく	ショートニングパン、オリーブオイル	たまねぎ、にんにく、レモン、キャベツ	679 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり	28.3 g
	トウモロコシ (トマトふうみ やさいのにこみ)		ベーコン、とりにく	オリーブオイル、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす ホールトマト	32.3 g
						2.8 g
30 木	ナシゴレン	○	ぶたにく、えび	こめ、あぶら、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、たけのこ ほししいだけ、あかピーマン	645 kcal
	はるまき		ぶたにく	あげあぶら、はるまきのかわ、あぶら	しょうが、ほししいだけ、たけのこ キャベツ、にら	23.4 g
	わかめスープ		とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	23.3 g
						2.6 g
31 金	ごはん	○		こめ、むぎ		582 kcal
	レバーのかりんとあげ		ぶたレバー	あげあぶら、こめこ、さとう	しょうがじる	25.4 g
	いそどりきんぴら			あぶら、さとう、ごまあぶら	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン あかピーマン	15.4 g
	みそしる		さばぶし、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、ネギ	1.5 g

* しょうが、いりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。