



がっ  
[ 10月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

| 日       | こんだてめい<br>献立名 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 | あか なか き<br>赤の仲間<br>ち にく<br>血や肉になる | き なか き<br>黄の仲間<br>ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる | みどり なか き<br>緑の仲間<br>からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整える         | I類 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>木  | ごもくわかめラーメン    | ○            | ぶたにく、わかめ                          | ラーメン、ごまあぶら<br>でんぶん                      | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ<br>チンゲンサイ、ネギ、ほししいたけ<br>きくらげ、はくさい | 588 kcal                     |
|         | もやしいため        |              |                                   | あぶら                                     | もやし、にら                                               | 24.5 g                       |
|         | さつまいもむしばん     |              |                                   | くろざとう、こむぎこ<br>さつまいも                     |                                                      | 13.7 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.5 g                        |
| 2<br>金  | 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<br>にんじん、ピーマン                      | 662 kcal                     |
|         | まめじゃがサラダ      |              | だいず、ハム                            | じゃがいも、あぶら、さとう                           | きゅうり、あかピーマン、たまねぎ<br>にんにく                             | 23.8 g                       |
|         | オレンジつぶつぶゼリー   |              | こなかんでん                            | さとう                                     | みかんジュース、みかんかんづめ                                      | 19.4 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.6 g                        |
| 5<br>月  | ごはん           | ○            |                                   | こめ、むぎ                                   |                                                      | 560 kcal                     |
|         | さばのぶなかぼし      |              | さば                                |                                         |                                                      | 28.5 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<br>だいこん、しめじ、はくさい<br>ネギ、こまつな          | 19.8 g                       |
|         | おろしあえ         |              |                                   |                                         | こまつな、もやし、しめじ<br>にんじん、だいこん                            | 1.2 g                        |
| 6<br>火  | 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<br>さとう、バター                  |                                                      | 596 kcal                     |
|         | やきにくサラダ       |              | くきわかめ、ぶたにく                        | あぶら、さとう、しろごま<br>ごまあぶら                   | キャベツ、もやし、あかピーマン<br>きゅうり、しょうがじる、たまねぎ                  | 26.2 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                            | にんにく、たまねぎ、ホールトマト<br>あかピーマン、ピーマン                      | 26.7 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.2 g                        |
| 7<br>水  | カレーうどん        | ○            | ぶたにく、あぶらあげ<br>さばぶし                | うどん、あぶら、さとう<br>でんぶん                     | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ<br>ネギ、こまつな                          | 595 kcal                     |
|         | あげなすのにくみそがけ   |              | ぶたひきにく、あかみそ<br>しろみそ               | あげあぶら、でんぶん<br>あぶら、さとう                   | なす、しょうが、ネギ                                           | 22.0 g                       |
|         | いもようかん        |              | こなかんでん                            | さつまいも、さとう                               |                                                      | 22.4 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.1 g                        |
| 8<br>木  | たいめし          | ○            | まだい                               | こめ、しろごま                                 |                                                      | 595 kcal                     |
|         | なまあげとひじきのいために |              | ひじき、あぶらあげ<br>とりにく、なまあげ            | あぶら、つきこんにやく<br>さとう                      | にんじん、さやいんげん                                          | 28.3 g                       |
|         | もずくじる         |              | とうふ、もずく<br>あぶらあげ、けすりぶし            |                                         | えのきだけ、うめほし、こネギ                                       | 20.5 g                       |
|         | くだもの          |              |                                   |                                         | みかん                                                  | 1.3 g                        |
| 9<br>金  | やさしいマーボーどん    | ○            | とうふ、ぶたひきにく<br>ぶたレバーチップ<br>あかみそ    | こめ、あげあぶら、あぶら<br>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<br>しょうが、たけのこ、ほししいたけ<br>ネギ、にら       | 688 kcal                     |
|         | カリカリあぶらあげのサラダ |              | あぶらあげ                             | しろごま、あぶら<br>ごまあぶら、さとう                   | キャベツ、こまつな、にんじん                                       | 27.3 g                       |
|         | ちゅうかふうコーンスープ  |              | たまご                               | でんぶん                                    | クリームコーン、ホールコーン<br>はねぎ                                | 25.4 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.7 g                        |
| 13<br>火 | セサミパン         | ○            |                                   | セサミパン                                   |                                                      | 579 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、ぱんこ                             | たまねぎ、にんにく<br>ホールトマト、パセリ                              | 31.5 g                       |
|         | ポトフ           |              | ベーコン、ぶたにく<br>ウインナー                | じゃがいも                                   | セロリ、たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、パセリ                            | 22.1 g                       |
|         | ヨーグルト         |              | ヨーグルト                             |                                         |                                                      | 2.9 g                        |
| 14<br>水 | きつねごはん        | ○            | あぶらあげ                             | こめ、むぎ、さとう、しろごま                          | ほししいたけ、にんじん                                          | 557 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                                               | 26.7 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                                       | 16.9 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                                      | 2.2 g                        |
|         | くだもの          |              |                                   |                                         | みかん                                                  |                              |
| 15<br>木 | チリビーンズライス     | ○            | ぶたひきにく<br>ぶたレバーチップ、だいず            | こめ、むぎ、あぶら<br>じゃがいも、さとう                  | にんにく、セロリ、たまねぎ<br>マッシュルーム、にんじん<br>トマトジュース             | 652 kcal                     |
|         | ポテトいりサラダ      |              |                                   | じゃがいも、さとう、あぶら                           | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>ホールコーン                             | 25.2 g                       |
|         | くだもの          |              |                                   |                                         | かき                                                   | 18.4 g                       |
|         |               |              |                                   |                                         |                                                      | 2.1 g                        |

|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 |          |
|---------|--------------------------|---|------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| 16<br>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<br>マンゴーチャツネ<br>あげあぶら,ばんこ    | にんにく,しょうが,セロリ<br>たまねぎ,にんじん                                      | 691 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<br>にんじん,たまねぎ                                   | 22.7 g   |
|         | くだもの                     |   |                        |                                            | みかん                                                             | 23.7 g   |
|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 | 1.9 g    |
| 20<br>火 | ケバブサンド                   | ○ | とりにく                   | ショートニングパン<br>オリーブオイル                       | たまねぎ,にんにく,レモン,キャベツ                                              | 614 kcal |
|         | じゃがいものハニーサラダ             |   |                        | あげあぶら,じゃがいも<br>はちみつ,あぶら                    | にんじん,キャベツ,きゅうり                                                  | 25.9 g   |
|         | トゥルル<br>(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<br>じゃがいも,さとう                       | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>なす,ホールトマト                                     | 28.6 g   |
|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 | 2.6 g    |
| 21<br>水 | にんじんごはん                  | ○ |                        | こめ,むぎ,しろごま                                 | にんじん                                                            | 597 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                                                     | 26.7 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<br>にんにく,たまねぎ                                     | 19.2 g   |
|         | はくさいスープ                  |   | ベーコン                   | あぶら,じゃがいも                                  | セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん<br>はくさい,ブロッコリー                               | 2.8 g    |
| 22<br>木 | ごはん                      | ○ |                        | こめ,むぎ                                      |                                                                 | 684 kcal |
|         | さわらのかおりあげ                |   | さわら,あおのり               | あげあぶら,こむぎこ,<br>しょうしんこ,てんぷん<br>しろごま         | にんにく,しょうがじる                                                     | 25.4 g   |
|         | わかめとはるさめのすのもの            |   | わかめ                    | はるさめ,さとう                                   | きゅうり,しょうがじる                                                     | 24.3 g   |
|         | おくずかけ                    |   | あぶらあげ                  | じゃがいも,こんにゃく<br>てんぷん,そうめん                   | ほししいたけ,ごぼう,にんじん<br>なす,こまつな                                      | 2.0 g    |
|         | バイクドチーズケーキ               |   | クリームチーズ<br>なまクリーム,たまご  | さとう,こむぎこ                                   | レモン                                                             |          |
| 23<br>金 | わふうきのこスパゲティ              | ○ | ベーコン,とりにく              | スパゲティ,あぶら                                  | しょうが,セロリ,にんにく,たまねぎ<br>にんじん,マッシュルーム,しめじ<br>えのきだけ,エリンギ,ほししいたけ,こネギ | 571 kcal |
|         | ぶたしゃぶサラダ                 |   | ぶたにく,わかめ               | はるさめ,さとう<br>ごまあぶら,しろすりごま                   | キャベツ,きゅうり,にんじん,ネギ                                               | 26.5 g   |
|         | くだもの                     |   |                        |                                            | オレンジ                                                            | 21.8 g   |
|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 | 2.5 g    |
| 26<br>月 | おやこどん                    | ○ | とりにく,たまご               | こめ,むぎ                                      | たまねぎ,こまつな                                                       | 704 kcal |
|         | やさいのぽんずあえ                |   |                        | しろごま,さとう                                   | にんじん,もやし,こまつな<br>はくさい,すだち                                       | 34.2 g   |
|         | かきたまじる                   |   | とうふ,たまご                | てんぷん                                       | はねぎ                                                             | 25.9 g   |
|         | くだもの                     |   |                        |                                            | かき                                                              | 2.6 g    |
| 27<br>火 | はいがパン                    | ○ |                        | はいがパン                                      |                                                                 | 545 kcal |
|         | さかなのハーブぱんこやき             |   | メルルーサ,こなチーズ            | ぱんこ,オリーブオイル,あぶら                            | パセリ,にんにく                                                        | 25.9 g   |
|         | フレンチサラダ                  |   | ハム                     | オリーブオイル,さとう                                | キャベツ,きゅうり,にんじん<br>ホールコーン,にんにく,たまねぎ                              | 22.2 g   |
|         | ミックスフルーツ                 |   |                        |                                            | ミックスフルーツ                                                        | 2.3 g    |
| 28<br>水 | ぶたキムチどん                  | ○ | ぶたにく                   | こめ,むぎ,あぶら,さとう<br>ごまあぶら                     | にんにく,しょうが,たまねぎ<br>にんじん,はくさいキムチ,ネギ,にら                            | 600 kcal |
|         | みたらしじゃがもち                |   |                        | あげあぶら,じゃがいも<br>てんぷん,さとう                    |                                                                 | 18.9 g   |
|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 | 17.1 g   |
|         |                          |   |                        |                                            |                                                                 | 1.5 g    |
| 29<br>木 | ナシゴレン                    | ○ | とりにく,えび                | こめ,あぶら,さとう                                 | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>マッシュルーム,ピーマン<br>あかピーマン                        | 643 kcal |
|         | はるまき                     |   | ぶたひきにく                 | あげあぶら,はるまきのかわ<br>はるまきのかわ,あぶら<br>ごまあぶら,はるさめ | しょうが,ほししいたけ,たけのこ<br>キャベツ,にら                                     | 22.4 g   |
|         | バリふうコーンサラダ               |   |                        | あぶら,ごまあぶら,さとう                              | キャベツ,きゅうり,ホールコーン<br>あかピーマン,にんじん,レモン                             | 23.9 g   |
|         | わかめスープ                   |   | とうふ,わかめ                | しろごま                                       | しょうが,にんじん,たまねぎ,ネギ                                               | 2.7 g    |
| 30<br>金 | ごはん・あまからあげだいず            | ○ | だいず,あおのり               | こめ,むぎ,あげあぶら<br>てんぷん,さとう                    |                                                                 | 812 kcal |
|         | ししゃものカレーあげ               |   | ししゃも                   | あげあぶら,てんぷん                                 |                                                                 | 33.3 g   |
|         | なっとうあえ                   |   | ひきわりなっとう<br>しろみそ,きざみのり | さとう,しろごま                                   | キャベツ,ほうれんそう,にんじん                                                | 28.6 g   |
|         | けんちんじる                   |   | とりにく,さばぶし<br>とうふ       | ごまあぶら,こんにゃく<br>さといも                        | ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ                                                | 2.2 g    |

\*食材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 世界の料理

◇10月20日 トルコ料理 :スパイスであじつけた【にくりょうり】ケバブとトマトでにこんだ【やさいのにこみ】トゥルルです。

トルコ料理はせかい3だりょうりのひとつです。

◇10月29日 インドネシア料理: 甘辛いあじつけの【チャーハン】ナシゴレンと、レモンをいれたあまからのドレッシングととうがらしのかわりに赤ピーマンをいれた【コーンサラダ】です。インドネシア料理はちゅうか料理から大きくえいきょうをうけています。