

10月 こんだてひょう

江東区立数矢小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2金	○	ご飯	ひじきふりかけ 肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳(飲用), 系がきかつお, 豚肉	米, 白ごま, 油, じゃがいも, つきこん にやく, 砂糖, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし	641 kcal 21.1 g 20.1 g
5月	○	ご飯	いわしのかば焼き 磯香あえ きのこのみそ汁	牛乳(飲用), いわし, 刻みのり, 油揚げ, わかめ	米, 油, でんぶん, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, にんじん, しめじ, ねぎ	601 kcal 23.8 g 21.2 g
6火	○	中華丼 (いか・うずらの卵)	スパイシービーンズ&ポテト わかめスープ	牛乳(飲用), 豚肉, いか, うずら卵, 大豆, 豆腐, わかめ	米, 油, 砂糖, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), はくさい, チンゲンツアイ, ねぎ	656 kcal 28.4 g 22.6 g
7水	○	ごまチーズトースト	米粉のクリームシチュー フレンチドレッシングサラダ	牛乳(飲用), クリームチーズ, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	食パン, 白ごま, はちみつ, バター, 油, じゃがいも, 米粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ	643 kcal 23.7 g 29.7 g
8木	○	ご飯	魚のバジルパン粉焼き 粉ふきいも ミネストローネスープ	牛乳(飲用), 鮭, ペーコン, いんげん, まめ(乾)	米, 乾燥パン粉, オリーブオイル, じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ	614 kcal 27.6 g 17.5 g
9金	○	回鍋肉丼	中華風コンスープ (卵入り) りんご	牛乳(飲用), 豚肉, 豚ひき肉, 鶏卵	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, ピーマン, ねぎ, たまねぎ, スイートコーン缶ホール, りんご	618 kcal 24.3 g 18.4 g
13火	○	高野豆腐のそぼろ丼	コロコロポテトのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 高野豆腐, 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	637 kcal 28.0 g 23.4 g
14水	○	ミルクパン	さつまいものグラタン にんじんサラダ(ツナ入り)	牛乳(飲用), 鶏むね肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, ツナ缶	ミルクパン, バター, 油, 小麦粉, マカロニ, さつまいも, 乾燥パン粉, 砂糖	たまねぎ, マッシュルーム(缶), ほうれんそう, にんじん, きゅうり, キャベツ	680 kcal 24.1 g 29.4 g
15木	○	ご飯	さばのねぎみそ焼き こんにゃく入りサラダ 青菜と豆腐の卵スープ	牛乳(飲用), さば, 系がきかつお, 豆腐, 鶏卵	米, 砂糖, つきこんにゃく, ごま油, 油, でんぶん	しょうが, 万能ねぎ, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ, ねぎ, こまつな	585 kcal 28.8 g 20.4 g
16金	○	ご飯	ししゃものごま天ぷら かりかり油揚げのサラダ 豚汁	牛乳(飲用), ししゃも, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	米, 油, 小麦粉, 白ごま, ごま油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, こまつな, キャベツ, ごぼう, だいこん, ねぎ	600 kcal 25.6 g 20.5 g
19月	○	ジャンバラヤ風ピラフ	ひよこ豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳(飲用), 鶏肉, ペーコン, 豚肉, ひよこめ(乾), プレーンヨーグルト	米, バター, 油, じゃがいも	セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	694 kcal 21.7 g 18.1 g
20火	○	さんまご飯	じゃがいも入りサラダ もずくと卵のスープ	牛乳(飲用), さんま, もずく, 豆腐, 鶏卵	米, でんぶん, 砂糖, じゃがいも, 油, はちみつ	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ	653 kcal 23.6 g 22.3 g
21水	○	チャーハン	はるさめスープ 柿	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵, 鶏ひき肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, こまつな, 柿	613 kcal 23.1 g 22.4 g
22木	○	ご飯	いかとじゃがいものチリソース 中華ドレッシングサラダ めかたま汁	牛乳(飲用), いか, くきわかめ, めかぶわかめ, 鶏卵	米, 油, でんぶん, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし, にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, 万能ねぎ	604 kcal 23.4 g 19.0 g
23金	○	カレーうどん	鶏肉のピリ辛焼き もやしときゅうりのごま醤油 ぶどうゼリー	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	油, 砂糖, (冷)うどん, ごま油, でんぶん, 白ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, しょうが, にんにく, 赤唐がらし, もやし, きゅうり, ぶどうジュース	618 kcal 30.5 g 24.7 g
26月	○	おさつトースト	チリコンカン ABCサラダ	牛乳(飲用), 牛乳, 生クリーム, ペーコン, 豚肉, 大豆	食パン, さつまいも, 砂糖, バター, 黒ごま, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	たまねぎ, にんじん, トマト缶, マッシュルーム缶, キャベツ, スイートコーン缶ホール	633 kcal 25.3 g 24.5 g
27火	○	ご飯	さばの南部焼き ひじきと大豆の炒め煮 白菜のみそ汁	牛乳(飲用), さば, 干ひじき, 油揚げ, 大豆	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 油, つきこんにゃく	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	612 kcal 28.6 g 23.0 g
28水	○	ご飯	豆腐の中華煮 じゃがいもの中華風サラダ みかん	牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, うずら卵, ロースハム	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, たけのこ(水煮), ねぎ, きゅうり, みかん	636 kcal 25.6 g 20.7 g
29木	○	ミートソーススパゲティ	ガーリックポテト ごまドレッシングサラダ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ(乾), 油, オリーブオイル, じゃがいも, ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, しめじ, エリンギ, トマト缶, パセリ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール	643 kcal 26.8 g 20.7 g
30金	○	カレーライス	チーズ入りゆで野菜 シャインマスカット	牛乳(飲用), 豚肉, ダイスチーズ	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, シャインマスカット	642 kcal 20.0 g 23.2 g
31土	○	ご飯	かぼちゃコロッケ コーン入りサラダ だいこんのみそ汁	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 油揚げ	米, 油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 乾燥パン粉, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール, だいこん, こまつな	622 kcal 21.0 g 20.7 g

献立は都合により変更になる場合があります。