



10月こんだてひょう

前半



西東京市立東伏見小学校

日曜日	献立名	牛乳	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	エネルギー (中学年)
1月	きなこあげぱん	○	きな粉(大豆)	ミルクパン 揚げ油 三温糖		597 kcal
	カミカミサラダ		焼き竹輪 ★さきいか	油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん キャベツ	
	ワントンスープ		豚肉 厚けつり(鯖節)	油 ウエーブワントン ごま油	にんにく 根しょうが もやし にんじん 長ねぎ こまつな	
2火	ソースかつどん	○	豚肉	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖		666 kcal
	キャベツのこんにゃくサラダ			こんにゃく 油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり	
	かぶらじる		豚肉 厚けつり(鯖節) 味噌	白玉粉 油 こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ 長ねぎ こまつな	
3水	たかなごはん	○	★しらす干し 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖	根しょうが たかな漬(刻み) 長ねぎ	655 kcal
	とうふハンバーグ		豆腐 豚肉 干ひじき	油 生パン粉 三温糖 でんぷん	玉ねぎ 干し椎茸 しめじ えのき にんじん 長ねぎ	
	あおのりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	かきたまじる		鶏肉 豆腐 ★たまご 厚けつり(鯖節)	でんぷん	玉ねぎ にんじん こまつな	
4木	さんまのかばやきどん	○	さんま	精白米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま	根しょうが	635 kcal
	ちんげんさいのおひたし		油揚げ 鯉削り節(おかか削り)		はくさい チンゲンツアイ にんじん	
	だいこんおろしときのこのみそしる		生わかめ 豆腐 厚けつり(鯖節) 味噌		だいこん しいたけ しめじ えのき 長ねぎ	
5金	おきりこみうどん	○	豚肉 油揚げ こんぶ 厚けつり(鯖節)	ほうとう 油	干し椎茸 にんじん 長ねぎ はくさい こまつな	595 kcal
	チーズいりいももち		シュレットチーズ	じゃがいも でんぷん バター 三温糖		
	きんぴらいため		さつま揚げ	こんにゃく 油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう れんこん とうがらし	
	ぶどう				ぶどう	
9火	キムチチャーハン	○	豚肉 ★たまご	精白米 油 ごま油	長ねぎ にんじん いら はくさい(キムチ漬)	653 kcal
	はるまき		豚肉	はるまきの皮 はるさめ ごま油 でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんじん もやし いら 根しょうが たけのこ 干し椎茸	
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 生わかめ 厚けつり(鯖節)	ごま油 ごま	長ねぎ にんじん	
10水	カレーライス	○	鶏肉	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじんのりこ	676 kcal
	てづくりふくじんづけ		こんぶ	三温糖	だいこん なす れんこん 根しょうが	
	こまつないりくきわかめサラダ		ベーコン くきわかめ 味噌	オリーブ油 油 三温糖 ごま	にんじん こまつな キャベツ	
11木	にくみそやきそば	○	豚肉 味噌	中華めん 油 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく 根しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん 長ねぎ	614 kcal
	ちゅうかコーンスープ		鶏肉 豆腐	油 でんぷん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな とうもろこし(缶詰(リ-))	
	ほしいりみかんヨーグルト		聖型寒天 調理用ヨーグルト		みかん缶	
12金	まいたけごはん	○	油揚げ	精白米 三温糖 ごま	にんじん まいたけ	600 kcal
	なまあげのもの		鶏肉 生揚げ 厚けつり(鯖節)	油 こんにゃく 焼きふ 三温糖 でんぷん	ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん	
	さつまじる		豚肉 味噌 厚けつり(鯖節)	さつまいも 油	根しょうが だいこん にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。

試食会のお知らせ



日にち：10月23日(火)

場所：ランチルーム

時間：11時半～13時半

タイムスケジュール(予定)

- 11:30 学校よりあいさつ
- 12:00 配膳開始
- 12:15 喫食開始
- 13:00 喫食終了、片付け アンケート記入
- 13:30 解散

当日の献立(予定)

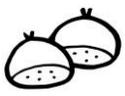
- ◇ミートピザドッグ
- ◇カラフル豆サラダ
- ◇めぐみちゃんキャベツのカレーポトフ
- ◇くだもの
- ◇牛乳

参加を希望される方は…

後日配布するお便りについている参加票を提出してください。

※希望者多数の場合は、初参加の方を優先にさせていただきます。





10月こんだてひょう

後半



西東京市立東伏見小学校

15月	さばバラちらし	福井県献立 福井しあわせ元気国体2018 (全国障害者スポーツ大会) にちなんだ献立です。	さば 油揚げ ★たまご	精白米 三温糖 油	干し椎茸 にんじん	681 kcal
	のっぺいじる		鶏肉 厚けつり(鯖節)	でんぷん	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ こまつな	
	いもあべかわ		きな粉(大豆)	じゃがいも 白玉粉 でんぷん 黒砂糖 三温糖		
16火	えびクリームライス	宮城県献立	★えび 鶏肉 チーズ 調理用牛乳	精白米 バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	641 kcal
	レンズまめいりサラダ		レンズまめ(乾)	三温糖 油	にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	
	ジュリエンスープ		ベーコン 豚骨	油	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー こまつな	
17水	いなりずし	宮城県献立	油揚げ	三温糖 精白米 黒いりごま		680 kcal
	ささかまぼこのカレーあげ		ささかまぼこ	小麦粉 揚げ油		
	ごもくまめ		大豆	こんにゃく 三温糖	干し椎茸 にんじん だいこん れんこん さやいんげん	
	おくずがけ		鶏肉 厚けつり(鯖節)	油 じゃがいも 手延ソウメン でんぷん	ごぼう にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	
18木	あしたばパン	東京都献立		丸パン		602 kcal
	むろあじコロッケ		むろあじ	じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	根しょうが にんじん 玉ねぎ	
	フレンチサラダ			油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	
	たまごスープ		鶏肉 豆腐 ★たまご 厚けつり(鯖節)	でんぷん	こまつな にんじん 長ねぎ	
19金	くりごはん	十三夜献立		精白米 もち米 くり ごま		646 kcal
	にくどうふ		豆腐 豚肉	しらたき 油 三温糖 でんぷん	根しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ 長ねぎ はくさい	
	まんげつパイ		生クリーム クリームチーズ	ぎょうざの皮 三温糖 揚げ油	かぼちゃ 干しぶどう	
22月	さつまいもごはん	宮城県献立		精白米 さつまいも ごま		629 kcal
	マスのしおやき		ます			
	だいこんのごまあえ			ごま 三温糖	だいこん こまつな にんじん	
	けんちんじる		鶏肉 豆腐 厚けつり(鯖節)	油 じゃがいも こんにゃく	根しょうが ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	
23火	ミートピザドッグ	試食会	大豆ミート 豚肉 チーズ	コッペパン 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン	634 kcal
	カラフルまめサラダ		大豆	三温糖 油	えだまめ にんじん だいこん とうもろこし 玉ねぎ	
	めぐみちゃんキャベツのカレーポトフ		豚肉 ベーコン ソーセージ	じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	
	なし				なし(あきづき)	
24水	あんかけチャーハン	宮城県献立	豚肉 ★いか ★えび	精白米 ごま油 油 三温糖 でんぷん	長ねぎ 根しょうが にんじん はくさい 干し椎茸 きくらげ	663 kcal
	シャキシャキシゅうまい		豚肉 大豆ミート	油 でんぷん しゅうまいの皮	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん 根しょうが	
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	こまつな にんじん もやし	
25木	ごはん	宮城県献立		精白米		644 kcal
	カリカリふりかけ		油揚げ ★ちりめんじゃこ 壁削り節(粉削り)	揚げ油 ごま 油 三温糖	ごぼう	
	きびなごのからあげ		きびなご	揚げ油	根しょうが	
	だいこんとぶたにくのいために		豚肉 大豆	油 こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん 干し椎茸 たけのこ こまつな	
26金	カレーピラフ	宮城県献立	鶏肉	精白米 油	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	662 kcal
	さかなのパンこやき		しろさけ	オリーブ油 パン粉 バター	にんにく パセリ 国産レモン	
	ポテトポタージュ		ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター 油	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	
29月	ゆかりごはん	宮城県献立		精白米	三島 ゆかり	597 kcal
	たまごやき		鶏肉 大豆ミート ★たまご	油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	根しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸	
	もやしのからしあえ				もやし こまつな にんじん	
	とんじる		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 厚けつり(鯖節)	ごま油 こんにゃく じゃがいも	根しょうが にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	
30火	ビビンバ	宮城県献立	豚肉 大豆ミート 味噌	精白米 ごま油 三温糖 油	根しょうが にんにく ほうれんそう もやし	619 kcal
	だいこんナムル		海藻ミックス 味噌	ごま 三温糖	だいこん きゅうり	
	こまつなととうふのトロトロスープ		鶏肉 豆腐	油 でんぷん ごま油	根しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな	
31水	パンプキンクリームソーススパゲティ	宮城県献立	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 オリーブ油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし	690 kcal
	コールスローサラダ			油 三温糖	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	
	やきりんご			バター はちみつ	りんご	

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。