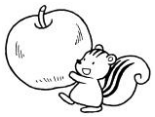
１０月こんだてひょう



令和元年度
西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ミルク	ナン		ナン		498 kcal
		キーマカレー	ぶたにく、だいず、ひよこまめ、ヨーグルト	あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマトケチャップ	24.0 g
		コールスローサラダ	ロースハム	マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	20.8 g
		りんご			りんご	2.0 g
2 水	ミルク	こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こおりとうふ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、いんげん、ねぎ	577 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	30.1 g
		くきわかめのごまふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶらごま	にんじん、もやし、きゅうり	15.1 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	3.6 g
3 木	ミルク	きびごはん		こめ、もちきび		598 kcal
		こんぶのつくだに	こんぶ	さとう、しろごま		25.1 g
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、いとこんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	13.5 g
		むらくもじる	とりにく、もめんどうふ、たまご	でんぷん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.8 g
4 金	ミルク	きんぴらごはん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、ごま	ごぼう、にんじん	591 kcal
		いわしのねぎソース	いわし　いわしの日	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、ピーマン、こねぎ	26.3 g
		みそしる	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	17.4 g
						2.9 g
7 月	ミルク	ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、トマトケチャップ	649 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		たまねぎ、にんにく	27.7 g
		キャベツのスープ	ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	25.1 g
						2.6 g
8 火	ミルク	あかまいいりくりごはん	あずき	こめ、もちごめ、あかまい、あわ、くり		619 kcal
		さかなのみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	30.2 g
		じょうもんなべ	ぶたひきにく	でんぷん,じゃがいも	しょうが、こねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ、さんさいミックス、ごぼう、ほししいた	15.1 g
			縄文時代のこんだて			1.9 g
9 水	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	576 kcal
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ	22.9 g
		かき			かき	15.9 g
						1.8 g
10 木	ミルク	スパゲッティ きのこソース	とりにく、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、でんぷん	えのきたけ、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな	689 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく　目の愛護デー	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	27.8 g
		おたのしみデザート	クリームチーズ、たまご,ぎゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	25.4 g
						2.2 g
11 金	ミルク	ごはん		こめ		715 kcal
		さんまのしおやき・ だいこんおろし	さんま	さとう	だいこん	28.7 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、こまつな	24.0 g
		おつきみだんご	きなこ　十三夜	しらたまこ、さとう	かぼちゃ	1.5 g
15 火	ミルク	まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん、まいたけ	578 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	26.4 g
		おかかはくさい	こんぶ、おかかけずり		はくさい、にんじん、きゅうり	18.5 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.3 g
16 水	ミルク	あんかけやきそば	ぶたにく、なると、えび、うずら卵	ちゅうかめん,あぶら,でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、もやし、きくらげ、さやいんげん	2794 kcal
		きゅうりのピリカラ		あぶら、さとう	きゅうり、だいこん,にんじん、とうがらし	21.6 g
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう		253.3 g
						2.2 g

17 木	ミルク	チャーハン	やきぶた、なると、たまご	こめ、あぶら	たけのこ、ほししいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ	577 kcal
		しゅうまい	ぶたにく、もめんどうふ	しゅうまいのかわ、でんぷん、ごまあぶら	キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	24.3 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、きぬどうふ	ごまあぶら、しろごま	にんじん、だいこん、ねぎ	17.0 g
						2.8 g
18 金	ミルク	ごはん		こめ		590 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		28.9 g
		わかめのすのもの	わかめ、しらす	さとう	きゅうり、もやし、にんじん	16.3 g
		のっぺいじる	とりにく、やきちくわ、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.4 g
21 月	ミルク	ごはん		こめ		650 kcal
		ながいもいり とうふハンバーグ	とりにく、もめんどうふ	パンこ、ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	28.7 g
		こんぶとだいずのにもの	だいず、こんぶ	さとう		19.0 g
		なめこじる	とうふ、みそ		にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ	2.3 g
23 水	ミルク	ハヤシライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	パセリ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、ケチャップ	698 kcal
		いとかんてんのサラダ	わかめ、いとかんてん、ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ、だいこん、きゅうり	20.2 g
		おたのしみデザート	23～25日　6年生・赤城移動教室	パイシート、さとう、バター、ふんとう	りんご、レモンじる	23.8 g
						2.6 g
24 木	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	679 kcal
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく、たまご	もちごめ、あぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、れんこん	29.6 g
		やさいときのこのごまあえ	給食試食会	すりごま、あぶら	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ほんしめじ	21.0 g
		あきいろじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	2.7 g
25 金	ミルク	ごはん		こめ		584 kcal
		さけのちゃんちゃんやき	さけ、みそ	バター、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	28.4 g
		かぶのいそあえ	のり	さとう	かぶ、こまつな、にんじん、はくさい	16.1 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにゃく、こまちふ	にんじん、だいこん、ねぎ、きりみつば	2.6 g
28 月	ミルク	さつまいもごはん		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		639 kcal
		いりどり	とりにく、やきちくわ	さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、さやいんげん	26.9 g
		みだくさんじる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ	17.6 g
						2.6 g
29 火	ミルク	カオ・ナー・ガイ (とりのあんかけごはん)	とりにく、なまあげ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	マッシュルーム、わけぎ	634 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、パセリ	28.8 g
		アジアンスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモンじる	22.3 g
						2.6 g
30 水	ミルク	ごはん		こめ		685 kcal
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	26.2 g
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	24.6 g
		いものこじる	とりにく、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.7 g
31 木	おたのしみ	コッペパン		コッペパン		593 kcal
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、じゃがいも、あげあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	21.3 g
		かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう、なまクリーム、ベーコン	バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	16.7 g
		みかん			みかん	2.2 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場産物予定

○小林農園

- ピーマン
- きゅうり
- いんげん
- じゃがいも

○田倉農園

- だいこん
- かぶ
- さといも
- キャベツ
- こまつな
- ほうれんそ

○臼井農園

- じゃがいも
- かぼちゃ
- さつまいも

◇給食費について◇

10月の引き落としは10/10（木）になります。手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。※6年生は移動教室3日間のうち2日分を減額した額になります。（1日分はバイキングにあてさせていただきます。）

1･2年生　：　4，370円
3･4年生　：　4，640円
5年生　：　4，900円
6年生　：　4，330円