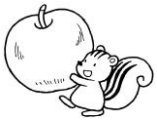
１０月こんだてひょう



令和２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 木	ミルク	さつまいもごはん　十五夜の献立		こめ、もちごめ、さつまいも、いりごま		769 kcal
		いりどり	とりにく、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	26.6 g
		しらたまぜんざい	あずき	ざらめ、しらたまだんご		15.0 g
		10月1日は、十五夜です。十五夜は別名「芋名月」とも言います。きれいなお月さまが見えるでしょうか。				1.6 g
2 金	ミルク	あんかけやきそば	ぶたにく、なると、えび、 うずらたまご	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、もやし ほししいたけ、きくらげ、さやいんげん	2794 kcal
		きゅうりのピリカラ		さとう、あぶら	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、ごま		253.3 g
						2.2 g
5 月	ミルク	マーボーどん	ぶたにく、もめんとうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、 でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん	591 kcal
		チンゲンサイのスープ		あぶら	チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん	25.3 g
		りんご			りんご	17.6 g
						2.1 g
6 火	ミルク	きびごはん		こめ、もちきび		584 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		23.9 g
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、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	12.1 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、ほうれんそう	2.8 g
7 水	ミルク	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	ソフトフランスパン、さとう、バター		620 kcal
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	26.6 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	24.8 g
						2.6 g
8 木	ミルク	ちゅうかおこわ	ぶたにく、やきぶた	こめ、もちごめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 たけのこ	573 kcal
		やきししゃも	ししゃも			29.5 g
		こまつなととうふのスープ	ぶたにく、きぬとうふ	あぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	19.5 g
						2.6 g
9 金	ミルク	ごはん		こめ		635 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	27.2 g
		だいずとこざかなのあげに	だいず、かえりにぼし	あげあぶら、でんぷん、さとう、ごま		18.4 g
		なめこじる	もめんとうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.3 g
12 月	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	612 kcal
		カリカリあぶらあげのサラダ	あぶらあげ	ごまあぶら、あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	23.3 g
		かき			かき	19.4 g
						1.7 g
13 火	ミルク	あしたばパン　八丈島の献立		あしたばパン		608 kcal
		ムロアジのコロッケ	むろあじ	じゃがいも、あぶら、マッシュポテト、 こむぎこ、パンこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	22.8 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	25.8 g
		ウインナーとやさいのスープ	ウィンナーソーセージ	あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、 かぶ、こまつな	2.7 g
14 水	ミルク	きゃべつとひきにくの カレーライス	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、セロリー、ケチャップ	749 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.2 g
		パインとおいものパイ	クリーム、ぎゅうにゅう	さつまいも、さとう、バター、ぎょうざのかわ、	パイン（かんづめ）	26.5 g
		パインとおいものパイは、大きな餃子の皮に、さつまいもとパインの餡を包んで揚げます。				2.6 g
15 木	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	571 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	26.8 g
		おかかはくさい	こんぶ、かつおぶし		はくさい、にんじん、きゅうり	18.9 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	2.4 g

16 金	ミルク	ごはん		こめ		589 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		29.0 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	16.1 g
		のっぺいじる	とりにく、ちくわ、なまあげ	でんぷん、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう,ねぎ	2.6 g
19 月	ミルク	カオ・ナー・ガイ	とりにく、なまあげ	こめ、あぶら、さんおんとう、でんぷん	マッシュルーム、わけぎ	610 kcal
		シーフードサラダ	いか、むきえび	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、たまねぎ、パセリ	26.6 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、チンゲンツァイ、しょうが、レモン	20.9 g
		カオ・ナー・ガイは、タイ料理の鶏肉のあんかけご飯です。タイ語で、カオはご飯、ナーは上、ガイは鶏肉を意味しています。				2.6 g
20 火	ミルク	たかなごはん	ぶたにく、しらす	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	たかな	631 kcal
		にくだんごもちごめむし	ぶたにく、たまご	もちごめ、ごまあぶら、でんぷん	根しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、れんこん	26.0 g
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	20.0 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.6 g
21 水	ミルク	きんぴらごはん	ぶたにく	こめ、しらたき、ごまあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん	628 kcal
		いなだのてりやき	いなだ	あぶら	しょうが	30.1 g
		おかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	19.5 g
		みそしる（キャベツ・じゃがいも）	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	3.3 g
22 木	ミルク	しょうゆラーメン	やきぶた、なると	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	607 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	24.3 g
		サンナムル		さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	さんさい、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし	22.2 g
		しょうゆラーメンは、さばの削り節と昆布でだしを取ったスープです。　サンナムルは、山菜の入ったナムルです				4.1 g
23 金	ミルク	ジャンバラヤ	とりにく、ウィンナー、ひよこまめ	こめ、あぶら	ケチャップ、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン、あかピーマン	585 kcal
		さかなのガーリックソース	メルルーサ	あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ、ケチャップ	28.6 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	16.9 g
						2.3 g
26 月	ミルク	パプリカライス ホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース	674 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	23.0 g
		みかん			みかん	22.5 g
		赤いパプリカ粉を混ぜ込んだご飯に、じっくり煮込んだ鶏肉や野菜入りのホワイトソースをかけていただきます。				2.2 g
27 火	ミルク	ごはん		こめ		683 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぷん、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	30.9 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.7 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	1.8 g
28 水	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、キムチ、はくさい、あさつき	600 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	ロースハム	ごまあぶら、さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり	21.0 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ようなし、もも、みかん、パイン（かんづめ）	13.7 g
		フルーツヨーグルトは、甘さ控えめのヨーグルトにたっぷりのフルーツを混ぜ込みます。				1.8 g
29 木	ミルク	くりごはん　十三夜の献立		こめ、もちごめ、くり		637 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	27.1 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	21.7 g
		10月29日は十三夜、別名「栗名月」です。栗は、縄文時代から食べられていたそうです。西東京市内には、縄文時代の下野谷遺跡がありますね。				2.1 g
30 金	乳酸菌飲料	ジョア（白ぶどう）	ジョア			554 kcal
		スパゲティきのこソース	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	24.6 g
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう　ハロウィン	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	17.9 g
		パンプキンスフレ	クリームチーズ、たまご、クリーム	さとう、こむぎこ	かぼちゃ	2.3 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

○田倉農園
- だいこん
- キャベツ
- こまつな
- ほうれんそう

○臼井農園
- さつまいも

○小林農園

◇給食費について◇

10月の引き落としは10/12（月）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。

1・2年生　：　4，350円　　3・4年生　：　4，640円　　5・6年生　：　4，900円

＊1・2年生は、6・7月の引き落とし時に20円多く徴収してしまったため、今月分で調整させていただきます。誠に申し訳ございませんでした。