



# 10月のこんだて



令和5年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ち 血や肉になる	ねっ 熱や力の元になる	ちから もと	からだ ちようし ごとの 体の調子を整える	
2	月	きんぴらごはん ツナととうふのなんぶあげ むらくもじる	○	ふたにく ツナ とうふ みそ とりにく とうふ たまご	こめ しらたき あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ ごま あぶら でんぷん	こぼろ にんじん しょうが たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		
3	火	ホイコーローどん かいそうサラダ ワントンスープ	○	ふたにく みそ わかめ くきわかめ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごまあぶら ワントン ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン パプリカ ねぎ キャベツ にんじん えだまめ きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが		
4	水	たくあんごはん ぶりのてりやき キャベツのこうみあえ みそしる	○	あぶらあげ みそ ぶり	こめ ごま さとう	たくあん しょうが キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ ねぎ みすな		
5	木	ナンカレーピザ にんじんサラダ しろいんげんのポターシュ	○	ふたにく チーズ だいず とうにゅう ベーコン	ナン あぶら こむぎこ バター あぶら さとう しろいんげん じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ パプリカ にんじん たまねぎ きゅうり コーン にんにく レモン にんじん たまねぎ セロリ こまつな		
6	金	パエリア <small>スペイン料理</small> スパニッシュオムレツ オニオンスープ	○	いか えび ほたてとりにく たまご チーズ ベーコン	こめ あぶら バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ トマト たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん こまつな		
10	火	じゃこなめし がんもとやさいのにも みそしる	○	じゃこ がんも ふたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう さつまいも	なめしのもと しょうが だいこん たまねぎ にんじん だいこん にんじん たまねぎ		
11	水	ぶどうパン とりのパーベキューソース チリコンカン <small>アメリカ料理</small>	○	とりにく ふたにく ベーコン	ぶどうパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが りんご たまねぎ ひよこめめ にんにく たまねぎ にんじん トマト		
12	木	ゆかりごはん <small>北海道料理</small> さけのチャンチャンやき じゃがバターコーン りんご	○	さけ みそ	こめ バター さとう バター じゃがいも	ゆかり キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン コーン りんご		
13	金	キャベツとひきにくのカレー ひじきとツナのサラダ ナタデココポンチ	○	ふたにく ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター あぶら ごまあぶら さとう ナタデココ さとう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ セロリ もやし キャベツ にんじん かんづめ (パイン みかん りんご)		
17	火	ツナコーンスト ハーブチキンサラダ クラムチャウダー	○	ツナ とりにく ベーコン ほたてぎゅうにゅう	しよくパン あぶら <small>NIEG マネズ</small> あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう		
18	水	キムチチャーハン にらとりのりのナムル サムゲタン <small>韓国料理</small>	○	ふたにく のり とりにく	こめ むぎ あぶら ごま さとう あぶら ごまあぶら ごま こめ ごまあぶら	はくさいキムチ にんじん ピーマン にら にんじん だいずもやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく		
19	木	タンメン いかのからあげ パインゼリー	○	ふたにく いか こなかてん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま しょうしんこ でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし にら しょうが パインジュース パインかん		
20	金	わかめごはん やしししゃも ひじきのごもくに だいがくいも	○	わかめごはんのもと ししゃも だいず ひじき あぶらあげ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら さとう みすあめ ごま			
23	月	ちゅうかふうたきこみごはん ジャンボぎょうざ ちゅうかスープ	ジュ オ ユ レ ン ス ジ	ふたにく えび ふたにく とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら あぶら でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん にら キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ えのき きくらげ しょうが		
24	火	ウィンナーいりくろピラフ トマトとたまごのスープ ブルーベリーチーズタルト	○	ウィンナー とりにく ベーコン とりにく たまご クリーム たまご なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ タルトカップ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ トマト ブルーベリー		
25	水	ホットドッグ ポテトサラダ ジュリエンスープ	○	フランクフルトソーセージ ローズハム ふたにく	コッパン じゃがいも <small>NIEG マネズ</small>	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん コーン		
26	木	ごはん じゃこぶりかけ とうふハンバーグ みそしる	○	じゃこ かつおぶし あおのり ふたにく とうふ たまご きゅうにゅう わかめ みそ	こめ ごま さとう パンこ でんぷん さとう	たまねぎ だいこん こまつな にんじん		
27	金	さんしょくくりごはん <small>十三夜</small> さわらのしおこうじやき とんじる <small>めぐみちゃんメニュー</small>	○	あずき さわら ふたにく みそ	こめ もちこめ くり さつまいも あぶら ごま あぶら あぶら	だいこん にんじん かぼちゃ キャベツ はくさい		
30	月	ごはん ふたにくのしぐれに ばいにくあえ せんべいじる	○	ふたにく みそ とりにく	こめ こんにゃく あぶら さとう さとう かやきせんべい	ごぼう だいこん きゅうり にんじん ねりうめ にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな		
31	火	キャベツのわふうスバグティ オリエンタルサラダ かぼちゃのケーキ <small>ハロウィン</small>	○	ふたにく ベーコン とりにく	スバグティ あぶら あぶら さとう コーンフ레이크 ホットケーキミックス さとう バター	にんにく キャベツ にんじん しめじ ねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ かぼちゃ		

今月の目標：好き嫌いなく何でも食べよう

※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。