



10月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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 たんぱく質
1 火	ナン	○		ナン（卵乳含まない）		583 kcal
	キーマカレー		とりひきにく	あぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト、トマトケチャップ、ねぎ	22.0 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	
2 水	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		567 kcal
	いかの唐揚げ		いか	かたくりこ、米粉、あぶら	しょうが	27.9 g
	根菜炒め		★さつま揚げ（卵不使用）	あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん	
	白菜と小松菜の味噌汁		★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		はくさい、こまつな	
3 木	シーフードピラフ	○	いか	こめ、米粒麦	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	537 kcal
	鶏肉のトマト煮		とりにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、生マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ねぎ	22.0 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	いわしのかば焼き丼		いわし	こめ、米粒麦、かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	しょうが	635 kcal
4 金	ごまあえ	○		さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、もやし	27.2 g
	沢煮碗		とりにく、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ		だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	
7 月	きのこスパゲッティ	○	○ベーコン（卵乳不使用）、○ぶたにく、きざみのり	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、しめじ、生しいたけ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜	617 kcal
	ダイコーンサラダ			さとう、あぶら	冷凍ホールコーン、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	20.9 g
	柿と小豆のケーキ		★ぎゅうにゅう、★クリーム、甘納豆（あずき）	こむぎこ、さとう、★バター	レモン、かき	
8 火	ミルクパン	○		★ミルクパン		618 kcal
	さといもグラタン		○ベーコン（卵乳不使用）、とりにく、★ぎゅうにゅう、★ピザチーズ	さといも、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、パセリ	22.7 g
	コーンサラダ			あぶら	キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	
	みかん				みかん	
9 水	ごまごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		565 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも、青のり粉	こむぎこ、かたくりこ、あぶら		26.4 g
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	
	大根のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		だいこん、ねぎ	
10 木	ジョア	ジョア	★ジョア（ブルーベリー）			630 kcal
	はちみつセサミトースト			★しょくパン、★バター、はちみつ、すりごま、ごま		18.0 g
	秋野菜のクリーム煮		とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、さつまいも、こむぎこ	セロリ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ	
	くきわかめサラダ		くきわかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ	
11 金	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		636 kcal
	さばの韓国風焼き		さば	ごま、ごまあぶら	にんにく、ねぎ	25.5 g
	ナムル			あぶら、ごまあぶら、ごま、ラー油	もやし、にんじん、こまつな、にんにく	
	たまごスープ中		★とうふ、★たまご	緑豆はるさめ、かたくりこ、ごま	にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	
15 火	きつねうどん	○	とりにく、かつお薄削り節、こんぶ、★あぶらあげ	うどん、さとう	こまつな、にんじん、ねぎ	691 kcal
	キャベツの即席漬け			ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	26.8 g
	大学芋			さつまいも、あぶら、さとう、水あめ、くろごま		
16 水	ごまごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		605 kcal
	エコふりかけ		かつお薄削り節、こんぶ			28.1 g
	肉じゃが		○ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	
	小松菜と豆腐のみそ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ		こまつな、えのきたけ、ねぎ	
17 木	ごま麻婆丼	○	★とうふ、とりひきにく、みそ	こめ、米粒麦、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	571 kcal
	野菜のピリ辛漬け			ごまあぶら	きゅうり、だいこん	22.3 g
	柿				かき	
18 金	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		565 kcal
	秋刀魚の筒煮		さんま、こんぶ	さとう	しょうが	24.1 g
	磯あえ		きざみのり		キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん、冷凍ホールコーン	
	玉葱と油揚げの味噌汁		★あぶらあげ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ	
21 月	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		549 kcal
	家常豆腐		★なまあげ、○ぶたにく、みそ	あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、★たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく	24.0 g
	チンゲン菜のスープ			緑豆はるさめ	にんじん、チンゲン菜、しめじ	
22 火	さつまいもご飯	○	こんぶ	こめ、さつまいも、ごま		544 kcal
	鮭の照り焼き		さけ	さとう、あぶら	しょうが	29.4 g
	おひたし				キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	
	豆腐とわかめの味噌汁		★とうふ、カットわかめ、★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		ねぎ	
23 水	スパゲティミートソース	○	とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	539 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	23.0 g
	サワーかん		★カルピス			
24 木	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		565 kcal
	唐草焼き		★とうふ、★たまご	あぶら、さとう	ほうれんそう、ほししいたけ	27.9 g
	おかかあえ		おかか		こまつな、はくさい、もやし、にんじん	
	呉汁		★だいた、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
25 金	ジャンバラヤ	○	○ベーコン（卵乳不使用）、○ウィンナーソーセージ（卵不使用）	こめ、米粒麦、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン、トマトケチャップ	538 kcal
	フライドポテト			じゃがいも、あぶら		15.6 g
	ベジタブルスープ		○ベーコン（卵乳不使用）		たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが	
28 月	ごまごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		555 kcal
	あじの七味焼き		あじ	さとう、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく	27.7 g
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	
	五目みそ汁		みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし	
	みかん				みかん	
29 火	親子丼	○	とりにく、かつお薄削り節、★たまご	こめ、米粒麦、さとう	たまねぎ、にんじん	599 kcal
	ひじきあえ		かまぼこ（卵不使用）	あぶら、ごま	ほうれんそう、だいこん	29.1 g
	なめこ汁		★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		なめこ、ねぎ	
30 水	秋野菜のカレーライス	○	とりにく	こめ、米粒麦、さつまいも、あぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、トマトピューレ、ねぎ	660 kcal
	グリーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	20.6 g
	りんご				★りんご	
31 木	コーンピラフ	○	いか	こめ、米粒麦、★バター	冷凍ホールコーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	608 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	17.3 g
	かぼちゃケーキ		★クリーム、★ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、★バター	かぼちゃ	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。