



10月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの	
2月	チンジャオ ロース丼	牛乳	ちゅうかスープ りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ あぶら かたくり粉 さとう	ピーマン たけのこ 長ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ りんご
3火	ぶた丼	牛乳	ビーフンスープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ あぶら さとう かたくり粉 ビーフン	しらたき しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき 長ねぎ にんじん だいこん みずな みかん
4水	五目あんか けやきそば	牛乳	だいこんの中華あえ さつまいもチップス	牛乳 ぶた肉 いか えび	めん あぶら さとう ごま さつまいも かたくり粉	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな はくさい もやし だいこん きゅうり
5木	ツナそぼろ ごはん	牛乳	いかのレモンじょうゆ とうふとみずなのスープ	牛乳 ツナ いか とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉 あぶら	しょうが レモン しいたけ にんじん みずな 長ねぎ
6金	きんぴらチキ ンバーガー	牛乳	カレーポトフ みかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン さとう かたくり粉 あぶら ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ セロリ みかん
11水	ミート カレーライス	プレーン ジョア	ツナとほうれん草のサラダ	ジョア ぶた肉 ツナ	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん レモン ほうれん草 キャベツ
12木	こまつな ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき けんちん汁	牛乳 油あげ みそ かつお節 さけ とり肉 とうふ	こめ さとう あぶら ごま バター じゃがいも	こんにゃく こまつな 玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん 長ねぎ
13金	なめし	牛乳	あきやさいの煮もの のりあえ りんご	牛乳 とり肉 ちくわ 生あげ のり	こめ あぶら さといも じゃがいも さとう	こんにゃく だいこん葉 にんじん ごぼう れんこん キャベツ りんご
16月	しょうゆ ラーメン	牛乳	キムチチーズぎょうざ コーンソテー	牛乳 ぶた肉 なんと ぶた肉 チーズ ハム	めん あぶら ぎょうざ の皮 かたくり粉 バター	にんにく しょうが もやし 長ねぎ こまつな メンマ キャベツ キムチ にら コーン ピーマン
17火	かやく ごはん	牛乳	とりのからあげ だいこんのわふうサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 しょうしん粉	にんじん ごぼう しょうが だいこん きゅうり 玉ねぎ みずな
18水	ごはん	牛乳	しせん豆腐 くきわかめのごまふうみ	牛乳 とうふ ぶた肉 くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	チンゲン菜 しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ もやし きゅうり
19木	まいたけ ごはん	牛乳	さばのぶんか干し とん汁	牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉 さば みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こんにゃく まいたけ しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ
20金	うめちりめん ごはん	牛乳	ぶた肉のアップルソース みずなのサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	こめ さとう あぶら	しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ みずな にんじん こまつな だいこん
23月	エビピラフ	牛乳	オープンオムレツ やさいスープ	牛乳 えび ベーコン ぶた肉 たまご とり肉	こめ あぶら バター さとう	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし こまつな
24火	キムタク ごはん	牛乳	かんこく風にくじゃが ナムル	牛乳 ぶた肉 生あげ ちくわ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	こんにゃく にんにく しょうが キムチ たくあん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり
25水	やきカレー パン	牛乳	もやしのサラダ じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	パン あぶら こむぎ粉 パン粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし こまつな
26木	さんま ごはん	牛乳	キャベツのゆかりあえ さわにわん みかん	牛乳 さんま ぶた肉 とうふ	こめ かたくり粉 あぶら さとう	しょうが キャベツ ゆかり にんじん だいこん えのき 長ねぎ みかん
27金	わかめ ごはん	牛乳	ハンバーグ(デミグラスソース) さんしょくサラダ みそ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ みそ	こめ あぶら パン粉 かたくり粉 さとう	玉ねぎ りんご だいこん にんじん コーン こまつな
30月	さつまいも ごはん	牛乳	さばのごまだれやき おひたし キャベツとなすのみそ汁	牛乳 さば かつお節 生あげ みそ	こめ さつまいも さとう すりごま	もやし にんじん こまつな なす 玉ねぎ キャベツ
31火	スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳	フレンチサラダ かぼちゃケーキ	牛乳 ベーコン 生クリーム ぶた肉 チーズ たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー ピーマン マッシュルーム きゅうり かぼちゃ

※食材は都合により変更する場合があります。