



10月のこんだてひょう



令和6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
1 火	ごはん	牛乳	チンジャオロース とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら かたくり粉 さとう	ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ しょうが たけのこ こまつな
2 水	ソフトフランス パン	牛乳	バター ポークシチュー スパゲッティサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	パン バター あぶら じゃがいも こむぎ粉 めん さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
3 木	かやく ごはん	牛乳	チキンなんばん キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ とり肉 生あげ みそ	こめ あぶら かたくり粉 上しん粉 さとう	にんじん ごぼう しょうが 長ねぎ キャベツ こまつな えのき
4 金	五目あんかけ やきそば	牛乳	だいこんのちゅうかあえ さつまいもチップス	牛乳 ぶた肉 いか えび	めん あぶら さつまいも さとう	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
7 月	ツナそぼろ ごはん	牛乳	★いかのレモンじょうゆ キャベツのスープ	牛乳 ツナ いか とり肉	こめ あぶら さとう かたくり粉	しょうが レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな
8 火	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ 秋やさいのもの ごま酢あえ	牛乳 じゃこ のり かつお節 とり肉 ちくわ	こめ ごま ちくわぶ こんにゃく さともも じゃがいも さとう	にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり もやし
9 水	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
10 木	スパゲッティ ボロネーゼ	牛乳	フレンチサラダ ももとブルーベリーのタルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ	めん あぶら さとう タルト	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ブルーベリー もも
11 金	くりとおいも のごはん	牛乳	にくどうふ かぶのばいにくあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ とうふ	こめ くり さつまいも ごま あぶら さとう	しらたき しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ かぶ はくさい きゅうり めも
15 火	きんぴら チキンバーガー	牛乳	カレースープ みかん	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉	パン さとう かたくり粉 あぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ みかん
16 水	わかめ ごはん	牛乳	勝運カツ(かつおのカツ) グリーンサラダ とうがのみそ汁	牛乳 わかめ かつお たまご 油あげ みそ	こめ こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい とうがん こまつな
17 木	ぶた井	牛乳	ビーフンスープ りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ あぶら さとう ビーフン かたくり粉	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 りんご
18 金	ちゃんぽん めん	牛乳	コーンソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム かまぼこ ヨーグルト	めん あぶら バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ キクラゲ 長ねぎ コーン みかん パイン もも
22 火	まいたけ ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし とん汁	牛乳 油あげ とり肉 さば ぶた肉	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 だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ
23 水	ミート カレーライス	牛乳	コーンフレークサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	こめ じゃがいも あぶら こむぎ粉 バター フレーク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
24 木	ゆかり なめし	牛乳	★チーズインハンバーグ さんしょくサラダ キャベツとなすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ チーズ みそ	こめ ごま 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 なす キャベツ
25 金	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ がんもとやさいの煮物 キャベツのごまあえ	牛乳 ひじき ぶた肉 かつお節 がんもどき	こめ さとう ごま じゃがいも	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草
28 月	★ココア あげパン	牛乳	ワンタンとにくだんごのスープ だいこんのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると かまぼこ	パン あぶら さとう かたくり粉 ワンタン皮	しょうが にんじん もやし 長ねぎ だいこん きゅうり
29 火	さつまいも ごはん	牛乳	さばのしょうがあんかけ おひたし みそ汁	牛乳 さば みそ かつお節	こめ さつまいも さとう かたくり粉	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな だいこん 玉ねぎ
30 水	ハヤシ ライス	いちご ジョア	いとかんてんのサラダ	ジョア ぶた肉 かんてん ハム	こめ あぶら こむぎ粉 バター さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン
31 木	わふう スパゲッティ	牛乳	ブロッコリーのサラダ かぼちゃのケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 生クリーム	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ こまつな ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃ

※食材は都合により変更する場合があります。★じるしは4年2組と5年3組のリクエストです。詳細は裏面をご覧ください。