



10月のこんだてひょう



令和7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 水	ハヤシ ライス	牛乳	コーンフレークサラダ	牛乳 ぶた肉	こめ あぶら こむぎ粉 バター さとう コーンフレーク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
2 木	さんさい おこわ	牛乳	さけのてりやき さつまい	牛乳 油あげ さけ とり肉 とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん わらび みず ふき だいこん ごぼう 長ねぎ
3 金	くろねじり パン	牛乳	はくさいのクリーム煮 スパゲッティサラダ 冷とうりんご	牛乳 ぶた肉 ハム 生クリーム ベーコン	パン じゃがいも こむぎ粉 バター あぶら めん	はくさい 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご
6 月	ちゃんこ うどん	牛乳	のりあえ みたらしだんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ のり	めん あぶら 白玉だんご さとう かたくり粉	しらたき しょうが えのき にんじん はくさい みずな 長ねぎ キャベツ
7 火	ごはん	牛乳	しせんどうふ くきわかめのごまふうみ ぶどう	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	チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ だいずもやし きゅうり ぶどう
8 水	ぶたどん	牛乳	じゃがいものみそ汁 みかん	牛乳 ぶた肉 わかめ 油あげ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも	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 みかん
9 木	ゆかり ごはん	牛乳	勝運カツ(かつおのカツ) だいこんのわふうサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 かつお たまご かまぼこ 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 だいこん きゅうり にんじん はくさい こまつな 長ねぎ
10 金	またけ ごはん	牛乳	さばのふんかぼし かぼちゃ入りとん汁	牛乳 油あげ とり肉 さば ぶた肉 とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	またけ だいこん ごぼう かぼちゃ にんじん 長ねぎ
14 火	なめし	牛乳	ハンバーグデミグラスソース さんしょくサラダ いそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ のり みそ	こめ あぶら パン粉 かたくり粉 さとう	だいこん葉 玉ねぎ りんご だいこん にんじん コーン こまつな
15 水	みそキムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ ほうれん草 コーン みかん パイン もも 洋なし
16 木	ツナそぼろ ごはん	牛乳	いかのレモンじゅうゆ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ツナ いか ぶた肉	こめ あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが レモン にんじん 玉ねぎ こまつな
17 金	もろこし ごはん	牛乳	とり肉のごまだれかけ かぶのサラダ とうふとこまつなのスープ	牛乳 とり肉 とうふ	こめ さとう ごま あぶら	コーン かぶ きゅうり こまつな 長ねぎ
20 月	ごはん	牛乳	ふりかけ ごまずあえ あきやさいのにももの	牛乳 じゃこ かつお節 のり とり肉 ちくわ	こめ ごま あぶら さとう さといも じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん もやし きゅうり
21 火 (50周年祝)	せきはん	ジュース	とりのからあげ わふうサラダ お祝汁	とり肉 とうふ なると	こめ ごま かたくり粉 あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな 長ねぎ
22 水	ポーク カレーライス	プレーン ジョア	ビーンズサラダ	ジョア ぶた肉 白いんげん	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
23 木	ガーリック トースト	牛乳	ポークシチュー ハーブチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎ粉 マーガリン	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ
24 金	だいず ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき はくさいのスープ	牛乳 だいず 油あげ さけ みそ とり肉	こめ あぶら バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ はくさい
27 月	すきやき どん	牛乳	やさいのこうみあえ みかん	牛乳 ぶた肉 やきどうふ	こめ あぶら	したらき にんじん はくさい 長ねぎ みかん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが
28 火	さつまいも ごはん	牛乳	さわらのしょうがあんかけ キャベツのみそ汁	牛乳 さわら 生あげ みそ	こめ さつまいも さとう かたくり粉	しょうが キャベツ にんじん こまつな えのき 長ねぎ
29 水	ココア あげパン	牛乳	ワンタンと肉だんごのスープ ポテトフレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると ハム	パン あぶら ワンタン じゃがいも さとう	しょうが にんじん もやし 長ねぎ きゅうり たまねぎ
30 木	とりにくの あんかけごはん	牛乳	バンサンスー みかん	牛乳 とり肉 生あげ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん みかん
31 金	スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳	みずなのサラダ かぼちゃのタルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ たまご	めん あぶら さとう タルトカップ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム キャベツ みずな かぼちゃ

※食材は都合により変更する場合があります。

※21日の飲み物は白ぶどう&ほうれん草ジュースです。