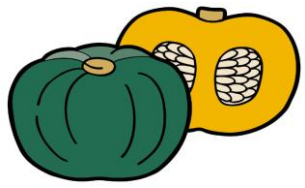


10月のこんだてひょう



令和８年度

西東京市立柳沢小学校

	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 木	こまつな ごはん	牛乳	さけのてりやき ほうとう汁	**牛乳　油あげ**　とり肉 かつおぶし　**さけ**　みそ	こめ　さとう　あぶら ごま　めん	こまつな　かぼちゃ　はくさい 長ねぎ
2 金	ごはん	牛乳	マーボーなす バンサンスー　　梨(なし)	**牛乳**　ぶた肉　**生あげ**	こめ　あぶら　さとう かたくり粉　はるさめ	しょうが　にんにく　にんじん　しいたけ なす　長ねぎ　にら　キャベツ　きゅうり　梨
5 月	やき カレーパン	牛乳	ミネストローネ ぶどう	**牛乳**　ぶた肉 ベーコン	パン　あぶら　こむぎ粉 パン粉　じゃがいも マカロニ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ セロリー　こまつな　トマト　**ぶどう**
6 火	ごはん	牛乳	たらこふりかけ あきやさいのにもの キャベツのおひたし	**牛乳　たらこ**　じゃこ かつおぶし　のり とり肉　ちくわ	こめ　ごま　あぶら さといも　じゃがいも さとう	こんにゃく　にんじん　ごぼう　れんこん キャベツ
7 水	こんぶ ごはん	牛乳	さばのごまだれやき だまこ汁	**牛乳**　とり肉　こんぶ **油あげ　さば**　ぶた肉	こめ　さとう　ごま だまこもち	にんじん　たけのこ　ごぼう はくさい　えのき　こまつな　長ねぎ
8 木	だいず ごはん	牛乳	とりのからあげ はくさいサラダ　　みそ汁	**牛乳　だいず　油あげ** とり肉　みそ	こめ　さとう　あぶら じょうしん粉　かたくり粉	にんじん　しょうが　はくさい　きゅうり こまつな　だいこん　たまねぎ
9 金	たんたん めん	牛乳	キャベツのオイスターいため 洋なしのヨーグルトかけ	**牛乳**　ぶた肉　みそ ベーコン　**ヨーグルト**	めん　あぶら　ごま さとう	にんにく　しょうが　もやし　長ねぎ にんじん　キャベツ　洋なし
13 火	まいたけ ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき ごもく汁	**牛乳　油あげ**　ぶた肉 **さけ**　みそ　とり肉 かまぼこ　**とうふ**	こめ　さとう　あぶら **バター**	まいたけ　玉ねぎ　ピーマン　しめじ にんじん　だいこん　ほうれん草 長ねぎ
14 水	あきやさいの カレーライス	ブルーベリージョア	キャベツのツナあえ みかん	**ジョア**　ぶた肉 ツナ	こめ　あぶら　**バター** じゃがいも　さつまいも こむぎ粉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん れんこん　キャベツ　きゅうり　みかん
15 木	さんさい おこわ	牛乳	いかのレモンじょうゆ キャベツのみそ汁	**牛乳　油あげ**　いか **生あげ**　みそ	こめ　さとう　あぶら かたくり粉	わらび　ふき　みず　レモン　キャベツ こまつな　えのき　長ねぎ
16 金	サクサク メロンパン	牛乳	ポトフ みかん	**牛乳**　ぶた肉 ウインナー　ベーコン	**パン　バター**　さとう あぶら　じゃがいも	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　かぶ セロリー　みかん
19 月	しょうゆ めし	牛乳	とりとさといものゆずみそ煮 さんしょくおひたし	**牛乳**　こんぶ　とり肉 ちくわ　みそ かつおぶし	こめ　あぶら　さといも じゃがいも　ちくわぶ さとう	こんにゃく　たけのこ　しいたけ にんじん　ごぼう　ゆず　もやし こまつな
20 火	ぶたどん	牛乳	なめこ汁 りんご	**牛乳**　ぶた肉　**とうふ** みそ	こめ　あぶら　さとう かたくり粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ　キャベツ えのき　長ねぎ　なめこ　こまつな　りんご
21 水	ごはん	牛乳	つくねバーグ キャベツとコーンのサラダ けんちん汁	**牛乳**　とり肉　**とうふ**	こめ　あぶら　パン粉 かたくり粉　さとう じゃがいも	こんにゃく　しょうが　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン　にんじん ごぼう　長ねぎ
22 木	ホット ドック	牛乳	カレーシチュー(ひよこまめ入り) コーンフレークサラダ	**牛乳**　ウインナー ぶた肉 ひよこまめ	**パン**　あぶら　じゃがいも こむぎ粉　**バター** さとう　コーンフレーク	キャベツ　にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　きゅうり
23 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	しょうが　玉ねぎ　にんじん　しいたけ かぶ　はくさい　きゅうり　うめ
27 火	きのこ ごはん	牛乳	さばのピリカラやき さつま汁	**牛乳**　ぶた肉　**油あげ　さば** 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　しめじ　だいこん まいたけ　しょうが　長ねぎ　ごぼう
28 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ビーフンスープ ぶどう	**牛乳**　ぶた肉　みそ とり肉	こめ　あぶら　さとう かたくり粉 ビーフン	にんにく　しょうが　玉ねぎ　キャベツ ピーマン　もやし　にんじん　長ねぎ だいこん　みずな　**ぶどう**
29 木	ごはん	牛乳	チキンみそカツ みずなのサラダ けんちん汁	**牛乳**　とり肉　**たまご** みそ　**とうふ**	こめ　こむぎ粉　パン粉 あぶら　さとう　ごま じゃがいも	こんにゃく　キャベツ　みずな　玉ねぎ にんじん　ごぼう　長ねぎ
30 金	スパゲッティ ボロネーゼ	牛乳	フレンチサラダ かぼちゃのパイ風	**牛乳**　ベーコン ぶた肉　**チーズ**	めん　こむぎ粉　さとう ぎょうざの皮　あぶら **バター**	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　かぼちゃ

※食材は都合により変更する場合があります。