10がつこんだてひょう

西東京市立谷戸小学校
校長　山縣　弘典

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 脂質
	≪都民の日　東京都メニュー≫					
1 木	ごはん	○		こめ		666 kcal
	コロッケ		ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ	22.9 g
	満点サラダ		だいず ひじき	あぶら さとう	キャベツ だいこん にんじん	22.2 g
	キムチスープ		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ	
2 金	ごはん	○		こめ		589 kcal
	小松菜ふりかけ		チリメンジャコ	ごまあぶら	こまつな	27.9 g
	五目豆腐		ぶたにく やきちくわ とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	17.5 g
	磯香和え		きざみのり	さとう	キャベツ こまつな きゅうり	
5 月	シナモン揚げパン	○		★コッペパン あぶら さとう グラニューとう		591 kcal
	チリコンカン		だいず ひよこまめ ぶたにく ベーコン	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	22.8 g
	海藻サラダ		かいそうミックス	ごまあぶら さとう	コーン きゅうり だいこん	23.7 g
6 火	小松菜チャーハン	○	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな	556 kcal
	豆腐入り春巻き		ぶたにく とうふ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ★はるまきのかわ こむぎこ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たけのこ	20.9 g
	中華スープ		とりにく くきわかめ	あぶら でんぷん	ねぎ はくさい にんじん えのきたけ	18.7 g
7 水	秋の香りごはん	○	あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも あぶら さとう	にんじん しめじ しいたけ	573 kcal
	鮭の照り焼き		しゃけ	さとう		27.5 g
	キャベツのあっさり和え		かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	15.3 g
	かぼちゃすいとん		とうふ とりにく	しらたまこ こむぎこ	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん	
8 木	豚すきうどん	○	ぶたにく やきどうふ	★うどん しらたき あぶら さとう	はくさい ねぎ こまつな しめじ	580 kcal
	さつまいもチップス			さつまいも あぶら ふんとう		25.8 g
	おひたし		かつおぶし		こまつな はくさい	19.8 g
	≪体育発表会応援献立・10月10日　目の愛護デー≫					
9 金	秋野菜のチキンカレーライス	○	とりにく	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	738 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき	さとう あぶら	にんじん きゅうり だいこん	18.9 g
	ブルーベリーパイ			★パイ生地 じょうはくとう さとう	ブルーベリー	25.0 g
14 水	キムたくごはん	○	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら	きざみたくあん はくさいキムチ	572 kcal
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		とりにく	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうが レモンかじゅう	22.3 g
	沢煮わん				にんじん ごぼう たけのこ こまつな ねぎ	22.3 g
15 木	しょうゆラーメン	○	ぶたにく	★ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ こまつな	660 kcal
	ジャンボぎょうざ		ぶたにく	ごまあぶら でんぷん ★ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ しょうが にんにく	27.1 g
	大根のピリから			ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	21.5 g
16 金	ソイ丼	○	ぶたにく ベーコン だいず	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	こまつな	590 kcal
	中華きゅうり			ごまあぶら	きゅうり	24.1 g
	ぶどう				ぶどう（きょほう）	18.4 g
	≪群馬県の郷土料理≫					
19 月	豆腐めし	○	とうふ	こめ あぶら さとう	にんじん しめじ	556 kcal
	さば文化干し		さばぶんかぼし			25.7 g
	浅漬け		こんぶ		はくさい かぶ かぶのは きゅうり	18.7 g
	こしね汁		みそ	こんにゃく さといも	しいたけ ねぎ にんじん	
20 火	ごはん	○		こめ		649 kcal
	酢豚		ぶたにく	でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	23.6 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん キャベツ にんじん	19.1 g
	みかん				みかん	
21 水	ミートサンド	○	ぶたにく だいず	★コッペパン あぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	550 kcal
	大根和風ポトフ		とりにく ウィンナー	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	26.9 g
	キャロットゼリー		かんてん ゼラチン	じょうはくとう	にんじんジュース オレンジジュース	19.7 g
22 木	赤米入りごはん	○		こめ あかまい		657 kcal
	キャベツメンチカツ		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ	23.0 g
	小松菜サラダ			あぶら さとう	こまつな きゅうり キャベツ コーン	22.7 g
	秋野菜のみそ汁		みそ	さつまいも	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ	
23 金	栗ごはん	○		こめ もちこめ むきぐり さとう		607 kcal
	魚のみそマヨ焼き		しゃけ みそ	あぶら	たまねぎ えのきたけ しいたけ	27.0 g
	白菜の浅漬け		こんぶ		はくさい にんじん	16.3 g
	田舎汁		とりにく なまあげ	さといも こんにゃく	にんじん しめじ ねぎ こまつな	
26 月	中華丼	○	ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ こまつな しいたけ	644 kcal
	じゃこサラダ		チリメンジャコ わかめ	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん キャベツ	22.7 g
	スイートポテト		ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも さとう		17.8 g
27 火	レーズンシナモンシュガートースト	○		★しょく パン ソフトマーガリン さとう	ほしぶどう	584 kcal
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト	24.4 g
	ブロッコリーサラダ		わかめ	オリーブオイル	ブロッコリー にんじん	23.8 g
28 水	大豆ひじきごはん	○	ひじき とりにく あぶらあげ だいず	こめ もちこめ あぶら さとう	にんじん	656 kcal
	魚の西京焼き		さば みそ	さとう	しょうが	26.4 g
	大根ときゅうりの和え物			さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり	24.6 g
	吉野汁		とりにく とうふ なると	でんぷん	にんじん たけのこ ねぎ こまつな	
29 木	ポテトピラフ	○		こめ じゃがいも あぶら	あかピーマン ピーマン	591 kcal
	パンプキンシチュー		とりにく ちょうりぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	19.0 g
	グリーンサラダ			あぶら さとう	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	21.3 g
	≪ハロウィーン≫					
30 金	トマトクリームスパゲティ	○	ベーコン ★いか ちょうりぎゅうにゅう	★スパゲティ あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ エリンギ トマト	595 kcal
	こんにゃくサラダ		わかめ	いとこんにゃく ごまあぶら さとう	コーン キャベツ	21.2 g
	かぼちゃマフィン		★たまご ちょうりぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	かぼちゃ	21.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています