家庭数

令和2年度 10月のこんだてひょう

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて 飲物	こんだて 主食 おかず・デザート	主食・おかず・デザートの主な食材料 （赤のなかま） おもにからだをつくるもとになる食品	（黄のなかま） おもにエネルギーのもとになる食品	（緑のなかま） おもにからだの調子を整える食品
1	木	にぎゅう	ごはん **さといものあげに** **おつきみじる** 行事食「十五夜」	みそ とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さといも・かたくりこ・こめあぶら・さとう しらたまこ・こめあぶら	かぼちゃ・しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
2	金	にぎゅう	やきそば ちゅうかたまごスープ れいとうみかん	ぶたにく・あおのり とりにく・たまご	ちゅうかめん・こめあぶら こめあぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・しいたけ にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ みかん
5	月	にぎゅう	セサミトースト はくさいサラダ かぼちゃのシチュー	ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	しょくパン・マーガリン・ごま・さとう こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	きゅうり・にんじん・はくさい かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ
6	火	にぎゅう	ごぼういりそぼろごはん にぎすのからあげ じゃがいもとだいこんのみそしる	ぶたにく にぎす みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら じゃがいも	ごぼう・しょうが・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・だいこん・だいこんは・えのきたけ・ねぎ
7	水	にぎゅう	ポークカレーライス ビーンズサラダ なし	ぶたにく ハム・だいず・しろいんげんまめ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう・マヨネーズ（ノンエッグ）	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご えだまめ・にんじん・きゅうり・とうもろこし なし
8	木	にぎゅう	じゃこなめし たからぶくろに ごもくじる	ちりめんじゃこ とりにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら かたくりこ・しらたき・さとう こめあぶら	こまつな にんじん・しいたけ・さやいんげん・とうもろこし しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
9	金	にぎゅう	ツナとだいこんのスパゲティ **ほうれんそうのサラダ** **ブルーベリーケーキ** 行事食「目の愛護デー」	ベーコン・ツナ ハム たまご・ぎゅうにゅう	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・さとう さとう・ごま こむぎこ・さとう・マーガリン	にんじん・たまねぎ・だいこん ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく りんごかん・ブルーベリー
12	月	にぎゅう	ごはん ちくぜんに こまつなとあぶらあげのみそしる	とりにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さといも・こんにゃく・さとう	にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・さやいんげん だいこん・たまねぎ・こまつな
13	火	にぎゅう	てづくりハンバーガー ポトフ ぶどう	ぶたにく・とりにく ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	まるパン・こめあぶら・パンこ・オリーブゆ・さとう・こむぎこ こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・あかピーマン・きいろピーマン・トマト・トマトピューレ しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ ぶどう
14	水	にぎゅう	ごまごはん さかなのホイルやき しおとんじる	さけ・みそ ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま マヨネーズ（ノンエッグ）・さとう こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・まいたけ にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
15	木	にぎゅう	しょうゆラーメン（つけめん） ジャンボあげぎょうざ やさいのちゅうかあえ	やきぶた ぶたにく	ちゅうかめん・ごまあぶら ぎょうざのかわ・かたくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ ごまあぶら・ラーゆ	しょうが・にんじん・たけのこ・もやし・とうもろこし・ねぎ はくさい・にら・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん・だいこん・キャベツ
16	金	ジョア（しょうがとう）	ターメリックライスのクリームソースがけ グリーンサラダ なし	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン さとう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく・たまねぎ なし
19	月	にぎゅう	ごはん・のりのつくだに **ほししいたけいりとりつくね** こんさいのみそしる おはなし給食	のり とりにく・だいず みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう かたくりこ・さとう じゃがいも・こんにゃく	しょうが・たまねぎ・ねぎ・しいたけ だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ・ほうれんそう
20	火	にぎゅう	きなこあげパン くきわかめのサラダ ABC スープ	きなこ くきわかめ ぶたにく	ねじりパン・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・マカロニ	もやし・だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・とうもろこし・ほうれんそう
21	水	にぎゅう	**カレーうどん（つけめん）** たこやきポテト みかん おはなし給食	ぶたにく・かつおぶし ベーコン・たこ・あおのり・かつおぶし	うどん・こめあぶら・かたくりこ じゃがいも・こめあぶら	にんじん・ごぼう・まいたけ・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう ねぎ・しょうが みかん
22	木	にぎゅう	きのこごはん さばのぶんかぼし さつまじる 体育発表会応援メニュー	かつおぶし さば ぶたにく・とうふ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにゃく・さつまいも	しめじ・しいたけ・たもぎたけ・まいたけ・えのきたけ・にんじん しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
23	金	にぎゅう	**スタミナキムチごはん** **とりにくのガーリックからあげ** **ちゅうかやさいスープ**	ぶたにく とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・さとう かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさいキムチ・にら・ねぎ にんにく・しょうが しょうが・にんじん・だいこん・しいたけ・チンゲンサイ・ねぎ
27	火	にぎゅう	マーガリンパン　トマトスープ **ポテトむらのおおきなコロッケ** せんぎりキャベツ おはなし給食	ベーコン・ひよこまめ ぶたにく	マーガリンパン　こめあぶら・マカロニ・さとう じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・パンこ	にんじん・たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・トマト・ブロッコリー たまねぎ キャベツ・にんじん
28	水	にぎゅう	ばらてんどん ひじきとやさいのいろどりいため すましじる	えび・かつおぶし ぶたにく・ひじき かつおぶし	こめ・おしむぎ・こむぎこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	まいたけ にんじん・こまつな だいこん・にんじん・えのきたけ・みつば・ねぎ
29	木	にぎゅう	**くりごはん**　さといものみそしる さんまのつつに やさいのこんぶあえ 行事食「十三夜」	かつおぶし・みそ さんま・こんぶ しおこんぶ	こめ　さといも さとう	くり　にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう しょうが・ねぎ はくさい・にんじん・こまつな
30	金	にぎゅう	スパゲティミートソース オリエンタルサラダ **かぼちゃプリン** 行事食「ハロウィン」	ぶたにく・チーズ なまクリーム・ぎゅうにゅう・たまご	スパゲティ・オリーブゆ・こめあぶら・こむぎこ さとう さとう	パセリ・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・にんじん・もやし・にら かぼちゃ

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合もあります。

✿今月の献立より✿

- 1日：「十五夜」は、里芋がとれる時期なので「芋名月」とも呼ばれます。十五夜に合わせて、「里芋の揚げ煮」と、お月見団子に見立てたお団子を入れた「お月見汁」を作ります。
- 10日：「目の愛護デー」なので、目の健康に良いアントシアニンやビタミンAなどの栄養素がたくさん含まれる食材を使った料理を作ります。
- 29日：「十三夜」は「栗名月」とも呼ばれるので、「くりごはん」を作ります。
- 30日：31日の「ハロウィン」に合わせて、デザートは「かぼちゃプリン」です。

今月の目標　✐好ききらいせずに食べよう

今月の地場・産直野菜（予定）

＜都築農園より＞　小松菜・里芋

＜臼井農園＞　さつまいも（新潟県より）