



令和3年度

10月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(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	金		わかめごはん やさいのはさみあげ(なす・れんこん) ぐだくさんみそしる	ぶたにく かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ かたくりこ・こむぎこ・パンこ・こめあぶら じゃがいも	わかめ なす・れんこん・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
4	月		フレンチトースト マセドアンサラダ カレービーンズ	ぎゅうにゅう・たまご ハム だいいず・ぶたにく	コッペパン・さとう さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	だいこん・きゅうり・にんじん・あかピーマン・きいろピーマン しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム・トマト
5	火		ごましおごはん なまあげのスタミナあんかけ よしのじる	なまあげ・ぶたにく とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・ほうれんそう
6	水		とんこつラーメン はるまき ぶどう	なると・やきぶた・かつおぶし・こんぶ・とうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら はるまきのかや・こめあぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・ほうれんそう たけのこ・しいたけ・にんじん・にら ぶどう
7	木		じゃこなめし だいこんとぶたばらのにも じゃがいもとキャベツのみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・こんにやく・さとう じゃがいも	こまつな しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・ねぎ
8	金		にんじんとツナのピラフ レバーのマリアナソース ミルクゼリーブルーベリーソース	ツナ とりレバー こなかんてん・ぎゅうにゅう	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら かたくりこ・こめあぶら・さとう さとう・コーンスターチ	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン しょうが たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう ブルーベリー・レモン
11	月		ばらてんどん ひじきとこまつなのいためもの やさいのすましじる	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・ほうれんそう・ねぎ
12	火		グラタンパン コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン	まるパン・こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・パンこ さとう・こめあぶら こめあぶら・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれんそう・パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト
13	水		きのこごはん さばのぶんかまし さつまじる	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・こんにやく・さつまいも	しめじ・しいたけ・たまぎたけ・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
14	木		かてうどん あおのりビーンズポテト みかん	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし だいいず・あおのり	うどん じゃがいも・こむぎこ・こめあぶら	しいたけ・ねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな みかん
15	金		こまつなチャーハン ナムル にらたまスープ	ぶたにく とりにく・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう・ごまあぶら・ごま こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	たけのこ・にんじん・こまつな にんじん・もやし・だいこん・きゅうり たまねぎ・きくらげ・ねぎ・にら
18	月		くりごはん いかのさらさあげ こじる	いか とりにく・あぶらあげ・だいいず・みそ・かつおぶし	こめ しらたまこ・じょうしんこ・さとう・みずあめ・かたくりこ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さといも・こんにやく	くり しょうが にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
19	火		ピロシキふうサンド オリヴィエサラダ ボルシチ	ぶたにく ハム ぶたにく・ベーコン・なまクリーム	かしわパン・こめあぶら・はるさめ・さとう・かたくりこ じゃがいも・こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ) こめあぶら・さとう	たまねぎ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・きゅうり にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・かぶ・キャベツ・ピーズ・トマト・マトピュレ
20	水		ごはん かぼちゃコロツケ とんじる	かつおぶし ぶたにく ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・パンこ こめあぶら・こんにやく	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん かぼちゃ・たまねぎ しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
21	木		きんぴらごはん やしししゃも もずくじる	ぶたにく・かつおぶし こもちししゃも もずく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
22	金		ジャージャーめん やさいのちゅうかあえ やきいも	ぶたにく・だいいず・みそ	ちゅうかめん・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら ごまあぶら・ラーゆ さつまいも	きゅうり・にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ にんじん・だいこん・キャベツ
25	月		チキンカレーライス クルートサラダ かき	とりにく	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 ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり かき
26	火		こんとあきのあげどん ちくわのあえもの わかめとねぎのみそしる	たまご・あぶらあげ・かつおぶし・のり ちくわ わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・さとう	こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・だいこん・ねぎ
27	水		にしよくジャムサンド はくさいサラダ きのこのシチュー	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・いちごジャム・くるごとうしょくパン・りんごジャム 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 たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・ほうれんそう
28	木		ごはん(しんまい) さかなのこうみあげ のっぺいじる	モウカサメ とりにく・かつおぶし	こめ さとう・ごま こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さといも・こんにやく・かたくりこ	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし しょうが・にんにく・ねぎ にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう
29	金		オリエンタルスパゲティ ツナサラダ かぼちゃのケーキ	ベーコン・ぶたにく ツナ たまご・ぎゅうにゅう	スパゲティ・こめあぶら さとう・こめあぶら こむぎこ・さとう・バター・マーガリン	にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・しいたけ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・にんにく・たまねぎ かぼちゃ

※今月の献立より※

- ・8日：10日が「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。
- ・18日：「十三夜」は「栗名月」とも呼ばれるので、「くりごはん」にしました。おつきみ団子をイメージして、「みたらしだんご」も作ります。
- ・29日：31日の「ハロウィン」に合わせて、デザートは「かぼちゃのケーキ」です。

※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があります。

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> キャベツ・里芋
<中野雄一さんより> こまつな
<臼井農園より> じゃがいも・米(新潟県より)