



10月 献立表



令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
2水	ごはん さわらとこのこのチーズやき からしあえ じゃがいもとうふのみそしる きつかけみかん	○	牛乳 さわら チーズ 生揚げ 油揚げ ワカメ みそ さつま揚げ 豆腐	精白米 粒麦 パター さとう ごま油 ごま じゃがいも	玉葱 しめじ えのき キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな みかん	570 kcal 27.4 g 18.6 g 2.1 g
3木	【世界の料理】スペイン パエリア トルティージャ ソパ・デ・アホ オレンジ	○	鶏肉 いか エビ あさり 牛乳 ベーコン たまご レンズまめ	オリーブ油 精白米 じゃがいも フランスパン	にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 ビーマン パプリカ ほうれんそう こまつな オレンジ	581 kcal 25.4 g 18.9 g 2.2 g
4金	こまつなぶたどん だいがくいも あきなずのみそしる	○	豚肉 うすら卵 牛乳 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 さつまいも 水あめ ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 にんじん たけのこ しめじ こまつな なす ねぎ えのき	672 kcal 23.0 g 20.3 g 2.2 g
7月	わかめごはん しろみざかなのさざれやき うめみそあえ ぶたにくともやしのみそしる ぶどう	○	炊き込みわかめ 牛乳 もろかさま みそ けずり節 豚肉	精白米 粒麦 ごま マヨネーズ パン粉 じゃがいも	パセリ キャベツ こまつな にんじん 梅しお はくさい もやし ねぎ 玉葱 ぶどう	554 kcal 24.9 g 17.6 g 2.0 g
8火	しょうゆラーメン ジャンボツナぎょうざ フルーツあんにくんかんてん	○	豚肉 牛乳 ツナ 寒天 豆乳	中華めん 油 ごま 餃子の皮 マヨネーズ さとう でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな 玉葱 キャベツ コーン フルーツミックス缶 (桃・洋梨・りんご)	603 kcal 24.3 g 23.0 g 3.8 g
9水	【郷土料理】北海道 ごはん さけのちゃんちゃんやき きんぴらごぼう どさんこじる	○	牛乳 さけ みそ 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 さとう 油 こんにゃく ごま じゃがいも パター	キャベツ 玉葱 にんじん コーン ビーマン しめじ エリンギ 干し椎茸 ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	539 kcal 27.0 g 14.5 g 2.1 g
10木	ブルーベリーロール あきやさいのミルクポトフ チキンコールスローサラダ バナナ	○	たまご 豆乳 ウィンナー 牛乳 鶏肉	強力粉 さとう パター 油 じゃがいも さつまいも 三温糖 マヨネーズ	ブルーベリー セロリ れんこん 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン バナナ	608 kcal 23.1 g 23.7 g 2.3 g
11金	あつあげキムチどん あおりのじゃがだいず こんさいじる	○	豚肉 生揚げ 牛乳 大豆 あおりの 油揚げ	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん はくさい キムチ ねぎ いら ごぼう れんこん だいこん	645 kcal 24.6 g 23.0 g 1.7 g
15火	【行事食】十三夜 くりごはん あじのごまつつけやき ごもくまめ しらたまじる かき	○	牛乳 あじ 大豆 鶏肉 細切りこんぶ 豆腐	精白米 もち米 粟 三温糖 ごま 油 こんにゃく 白玉粉	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 しめじ ねぎ こまつな 柿	576 kcal 26.5 g 15.1 g 1.9 g
16水	ホイコーローどん やさいのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	○	豚肉 みそ 牛乳 ワカメ ベーコン 豆腐 たまご	精白米 粒麦 ごま 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし レモン コーン こまつな	600 kcal 23.9 g 20.8 g 2.6 g
17木	ごはん めひかりのからあげ わかめのにんにくしょうゆあえ にくじゃが なし	○	牛乳 めひかり ワカメ 豚肉	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 ごま油 ごま じゃがいも しらたき さとう	キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく にんじん 玉葱 さやいんげん 梨	589 kcal 27.4 g 18.8 g 1.2 g
18金	ごはん きんぴらハンバーグ わふうきりぼしだいこんサラダ さといものみそしる	○	牛乳 豚肉 豆腐 ワカメ 高野豆腐 油揚げ みそ	精白米 粒麦 パン粉 マヨネーズ 油 さとう でん粉 三温糖 ごま さといも	玉葱 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 切干しだいこん ねぎ	594 kcal 25.8 g 22.2 g 2.1 g
21月	カレーピラフきのごクリームソース こまつなサラダ まめやさいチップス	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ツナ ベーコン 大豆	精白米 油 バター 小麦粉 でん粉 さつまいも	にんじん セロリ 玉葱 エリンギ マッシュルーム しめじ パセリ れんこん こまつな キャベツ	628 kcal 25.4 g 24.1 g 1.7 g
22火	ごはん さばのみそだれやき はくさいのあますあえ しらすのかきたまじる かき	○	牛乳 さば みそ ワカメ けずり節 しらす干し たまご	精白米 粒麦 さとう ごま でん粉	はくさい にんじん だいこん もやし こねぎ 柿	563 kcal 26.7 g 18.3 g 1.6 g
23水	チリピーンズドッグ ブロッコリーとチキンのサラダ パンブキンポタージュ オレンジ	○	白いんげん豆 豚肉 ピザチーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	コッペパン 油 バター さとう 小麦粉	玉葱 にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ しょうが オレンジ	550 kcal 26.1 g 23.3 g 2.0 g
24木	【読書月間メニュー】ハリーポッター スパゲティポロネーゼ ひやくみピーンズサラダ ロックケーキ	○	豚肉 牛乳 大豆 うすら豆 ひよこ豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう オートミール パター チョコチップ	パセリ にんにく しょうが マッシュルーム にんじん 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン えだまめ 干ぶどう	608 kcal 22.8 g 21.6 g 2.0 g
25金	ごはん レバーとごぼうのあまからあげ いとかんてんのあえもの こまつなじゃがもちじる なし	○	牛乳 豚レバー 糸寒天 ワカメ かつお節 鶏肉	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのき ねぎ 梨	552 kcal 23.3 g 13.6 g 1.6 g
28月	【110周年おめでとう献立】 こだいまいせきはん めだいのあられやき こまつなのおひたし いわいすましじる こまつなまんじゅう	○	牛乳 めだい かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ	もち米 精白米 黒米 ごま 小麦粉 あられ 油 さとう でん粉 じゃがいも さつまいも	こまつな にんじん キャベツ	633 kcal 25.8 g 18.7 g 2.4 g
30水	なすとたまごのそぼろごはん とうふのまさごあげ きりぼしだいこんのごまあえ わかめとうふのすましじる	○	鶏肉 みそ たまご 牛乳 ひじき 豆腐 豆腐 ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 油 さとう でん粉 ごま	しょうが 玉葱 にんじん 切干しだいこん こまつな なす はくさい ねぎ	569 kcal 26.2 g 20.4 g 2.1 g
31木	【行事食】ハロウィン おぼけこまつなナン かぼちゃのキーマカレー ポテトとえびのサラダ バナナ	○	豆乳 ヨーグルト 牛乳 豚レバー 豚肉 大豆 えび	小麦粉 強力粉 さとう バター 油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな パプリカ バナナ	617 kcal 28.4 g 23.1 g 1.9 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。