



10月 கொண்டை表



2024年10月 No. 1

第二葛西小学校

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 食塩相当量
2 水	厚揚げキムチ丼	○	鶏こま肉, 生揚げ, 白みそ	米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, 白菜キムチ漬け, ねぎ, にら	589 kcal
	いももちとわかめスープ		生ワカメ	サラダ油, じゃがいも, でん粉, 白ごま	玉葱, 葉ねぎ	22.8 g
	小松菜ときゃべつのナムル			油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ	17.6 g
	みかん				みかん	2.0 g
3 木	わかめご飯 『栃木県郷土料理の日』	○	炊き込みわかめ	米, 粒麦		568 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	ごま油, でん粉, ぎょうざの皮, 揚げ油	キャベツ, ねぎ※, にら, しょうが, にんにく	20.1 g
	きんぴらサラダ			サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, さとう, ごま油, 白ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, もやし, (冷)コーン, キャベツ	19.1 g
	かんぴょうの玉子とじ汁		たまご	でん粉	かんぴょう(乾), 玉葱, こまつな	2.2 g
4 金	手作りアップルパン	○		強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, グラニュー糖, さとう	りんご(紅玉), レモン	629 kcal
	秋のシチュー		豚こま肉, 調理用牛乳, 豆乳, 大豆, 生クリーム, 粉チーズ	油, さつまいも, バター, 米粉, 栗甘露煮	にんじん, 玉葱, しめじ, クリームコーン(缶), パセリ	22.2 g
	フレンチサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, (冷)コーン, (冷)ブロッコリー, 玉葱	22.4 g
						1.9 g
7 月	スパゲティ ミートソース	○		スパゲティ, オリーブ油	パセリ, にんにく, セロリ,	599 kcal
			豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, バター	にんじん, 玉葱, エリンギ, トマト缶	25.2 g
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油, 三温糖	(冷)ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	23.2 g
	ブルーベリーと 『目の愛護週間』 さつまいもの米粉ケーキ		絹ごし豆腐, 豆乳	なたね油, 三温糖, 米粉, さつまいも, さとう	ブルーベリー	1.7 g
8 火	ごまじゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	米, 粒麦, 白ごま		604 kcal
	こはだの揚げハンバーグ		こはだミンチ, 鶏ひき肉, たまご, おから(乾), 調理用牛乳, ダイスターズ	ごま油, さとう	にんにく, 玉葱, しそ葉, えのき, だいこん, 葉ねぎ	32.6 g
	れんこんチップサラダ			サラダ油, さとう, 揚げ油	キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, (冷)コーン, こまつな, 玉葱, れんこん	21.9 g
	厚揚げとじゃがいもの味噌汁		煮干し, 生揚げ, 大豆, みそ	じゃがいも	だいこん, ねぎ, こまつな	2.0 g
9 水	まぜぶかし 『岩手郷土料理の日』	○		精白米, もち米, 生むき栗, さとう, 黒ごま		570 kcal
	鶏肉のニンニク味噌		鶏むね肉切身, 赤みそ	油, さとう, 三温糖	にんにく	28.0 g
	野菜の南部漬け			ごま油, 三温糖	だいこん, にんじん, きゅうり	18.1 g
	けんちん汁		木綿豆腐, 昆布, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ(缶), わらび, しめじ, ねぎ, こまつな	2.0 g
10 木	シナモンロール	○		調理用牛乳		593 kcal
	フィンランド風サーモンスープ		レンズ豆, サケ角切り, 豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	バター, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな	24.2 g
	ロソッリ			サラダ, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, 赤パプリカ, (冷)コーン	24.5 g
	『世界の料理・フィンランド』					1.9 g
11 金	焼きおにぎり 『カミカミメニュー』	○	ちりめんじゃこ, かつお節, みそ	米, 粒麦, サラダ油, 白ごま		588 kcal
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	小麦粉, 油		21.5 g
	沢煮椀		豚こま	しらたき	干し椎茸, ごぼう, たけのこ(缶), にんじん, ねぎ, こまつな	14.6 g
	リンゴ寒天ポンチ		粉寒天	三温糖	りんご 紅玉, レモン, りんご ジュース, りんご(缶)パイナップル, みかん缶	1.8 g
15 火	豚肉の五目丼	○	豚こま肉, 凍り豆腐	米, 粒麦, サラダ油, しらたき, さとう, でん粉	干し椎茸, たけのこ(缶), にんじん, 玉葱, さやいんげん	577 kcal
	小松菜のごま和え		かまぼこ(卵無し), 赤みそ, たまご	白ごま, 白すりごま, さとう, サラダ油	こまつな, もやし, にんじん, しめじ	24.6 g
	里芋の味噌汁		油揚げ, 白みそ	さといも	だいこん, ねぎ, こまつな	19.4 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
16 水	レバ勝つかレーライス 『6年生応援メニュー』	○	豚レバー切り身	米, 粒麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト, 干しぶどう	625 kcal
			鶏ひき肉, 大豆,	油	だいこん, きゅうり, こまつな	28.7 g
	シーフードサラダ		エビ, イカ, ちりめんじゃこ	サラダ油, 三温糖	だいこん, きゅうり, こまつな	18.1 g
	みかん寒天		粉寒天	さとう	ミカンジュース, みかん缶	1.9 g





17 木	ご飯		米, 粒麦		569 kcal
	鯖の梅みそ焼き	魚切り身, 白みそ	さとう	しょうが, 梅干し	27.1 g
	五目きんぴら	豚こま肉	油, つきこんにやく, さとう, 白ごま	れんこん, ごぼう, にんじん, さやいんげん	16.6 g
	おひたし	ちりめんじゃこ		こまつな, もやし, にんじん	2.1 g
	じゃがいも汁	かまぼこ(卵無), 生ワカメ	じゃがいも, でん粉	だいこん, にんじん, ねぎ	
18 金	ツナさつまいもドッグ	まぐろ缶, ピザチーズ	コッペパン, 油, さつまいも, マヨネーズ(卵無)	にんにく, 玉葱	609 kcal
	ポークビーンズ	豚こま肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 米粉	玉葱, にんじん, トマト(缶), パセリ	28.0 g
	カリカリじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	アーモンド, サラダ油, さとう	キャベツ, (冷)プロッコリー, きゅうり, にんじん, 赤パプリカ, 玉葱	28.8 g
					1.9 g
21 月	梅じゃこご飯	ちりめんじゃこ	米, 粒麦	カリカリ梅	600 kcal
	さつまいもコロッケ	豚ひき肉, 調理用牛乳, プロセスチーズ	さつまいも, じゃがいも, ごま油, 黒ごま, 白ごま, でん粉, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	しょうが, ねぎ	22.8 g
	おひたし			こまつな, もやし, にんじん	18.4 g
	すまし汁	木綿豆腐		にんじん, だいこん, こまつな	2.0 g
22 火	高野豆腐の玉子とじ丼	鶏こま肉, かつお節, 凍り豆腐, たまご	米, 粒麦, サラダ油, さとう	玉葱, にんじん, こまつな	601 kcal
	れんこんのサラダ		サラダ油, さとう, 白すりごま, 白ごま	キャベツ, れんこん, にんじん, もやし, こまつな	31.4 g
	おろし汁	木綿豆腐, さかな角切り	じゃがいも	えのき, なめこ, だいこん, こまつな	19.6 g
	みかん			みかん	1.9 g
23 水	チンジャオロースやきそば		蒸し中華めん, 油	しょうが, にんにく,	570 kcal
		豚こま肉, 凍り豆腐	じゃがいも, 揚げ油, さとう, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ(缶), 玉葱, ピーマン	24.5 g
	春雨スープ	豚こま肉, 焼きちくわ(卵無し)	油, 緑豆はるさめ, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 黒きくらげ, こまつな	19.0 g
	フルーツ白玉	絹ごし豆腐	白玉粉, さとう	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ	2.0 g
24 木	ご飯		米, 粒麦		568 kcal
	わかめのじゅーじゅー	生ワカメ, かつお節	ごま油	ねぎ	26.7 g
	さかなのホイル蒸し	さかな切り身	バター	玉葱, ピーマン, しめじ, レモン	19.6 g
	ごま和え		白ごま, 白すりごま, さとう	こまつな, もやし, にんじん, えのき	1.9 g
	かき玉汁	こんぶ, 木綿豆腐, たまご	じゃがいも, でん粉	ねぎ, こまつな	
25 金	フィッシュバーガー	さかな切り身	丸パン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	キャベツ	576 kcal
	コーンクリームスープ	ベーコン, レンズ豆, 調理用牛乳	じゃがいも, 米粉	にんじん, (冷)コーン, クリームコーン(缶), 玉葱, パセリ	27.3 g
	小松菜とベーコンサラダ	ベーコン	オリーブ油, 三温糖, 白ごま	こまつな, にんじん, (冷)コーン, キャベツ, にんにく, 玉葱	21.5 g
					1.7 g
28 月	たまごチャーハン	たまご, ちりめんじゃこ	サラダ油, 米, 粒麦, ごま油	ねぎ, 玉ねぎ	661 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐, 八丁みそ, 甜麺醤, 豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, 切干しだいこん, たけのこ(缶), ねぎ	29.5 g
	もやしとこまつなのナムル		サラダ油, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, こまつな, にんにく	25.4 g
	オレンジ			オレンジ	2.4 g
29 火	ひじきご飯	かまぼこ(卵無), 油揚げ, ひじき, 大豆	米, 粒麦, 油, さとう, 白ごま	干し椎茸, にんじん, たけのこ(缶), ごぼう	621 kcal
	サメのからあげ	サメ切り身	でん粉, 揚げ油	しょうが	31.0 g
	おひたし	ちりめんじゃこ		こまつな, もやし, にんじん	16.7 g
	さつま芋のレモン煮		さつまいも, さとう	レモン	1.9 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐, みそ		ねぎ, こまつな	
30 水	ご飯		米, 粒麦		578 kcal
	SDGs 佃煮	こんぶ, かつお削り節	さとう	干し椎茸	24.2 g
	揚げ豆腐の野菜のかき玉あんかけ	木綿豆腐, 鶏ひき肉, たまご	小麦粉, でん粉, 油(揚げ油), 油(米)	干し椎茸, 玉葱, にんじん, えのき, キャベツ	20.2 g
	小松菜とじゃが芋の味噌汁	大豆, みそ	じゃがいも	にんじん, 玉葱, こまつな	2.1 g
31 木	トマトライス	豚ひき肉, 大豆	米, 粒麦, バター, サラダ油	トマト(缶), 玉葱, にんじん, マッシュルーム(缶)	600 kcal
	オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	玉葱, (冷)コーン, にんじん, こまつな	19.1 g
	シーザーサラダ	ベーコン, 粉チーズ	バター, フランスパン, サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	21.4 g
	さつま芋と南瓜の茶巾絞り		さつまいも, さとう	西洋かぼちゃ	2.0 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024. 10月

30日はSDGsメニューです。

※さかなの切身は、その時美味しくて手ごろなものを出します。

31日はハロウィンなので南瓜のデザートにしました。

※今月の旬の食材はさつま芋や里芋、キノコやみかんやりんごなどです。



