



10月 きゅうしよくこんだてひょう



令和6年9月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

～きゅうしよくもくひょう：きせつのだべものについてしろう～

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを とのえる		
2水	○	やきとりどん	わふうこまつなサラダ きのこととうふのみそしる	とりく ツチ ぎゅうにゆう(飲用) とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ みずな こまつな キャベツ ゆうり コーン えのき しめじ まいたけ	562 kcal 22.9 g
3木	○	ごもくチャーハン	たらとだいのチリソース にくだんごいりまるさめスープ	ぶたにく なるど(卵無) たまご だいの たら とりく ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ ラード あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな こねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ はくさい	632 kcal 25.5 g
4金	全校遠足						
7月	○	あつあげキムチどん	もやしのちゅうかあえ スーミータン(ちゅうかふうコーンスープ)	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゆう(飲用) みそ わかめ とりく たまご	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい キムチ ねぎ たら キャベツ もやし きゅうり えのき コーン	568 kcal 22.3 g
8火	○	ごはん	れんごんのはさみあげ はくさいのおひたし すりごまのみそしる りんご	とりく ぶたにく おから ぎゅうにゆう(飲用) ちりめんじゃこ なまあげ だいの みそ わかめ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	れんごん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな もやし にんじん だいこん りんご	604 kcal 24.6 g
9水	○	むぎごはん	さばのねぎみそやき いとかんてんのサラダ しおにくじゃが かき	さば みそ いかんてん ぎゅうにゆう(飲用) ハム ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ さやいんげん かき	627 kcal 26.7 g
10木	○	スパゲッティペースト	ポパイサラダ ブルーベリーケーキ	ベーコン いか えび あさり ひよこまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用) なまクリーム	スパゲッティ こむぎこ さとう あぶら オリブ油 ごま こめこ	パセリ にんじん ホールトマト ほうれんそう にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブルーベリー ブルーベリージャム	642 kcal 24.4 g
11金	○	てりやきチキンバーガー	アメリカンサラダ コーンクリームスープ	とりく ベーコン ぎゅうにゆう(飲用:調理用) しるいんげんまめ とうにゆう なまクリーム	まるパン さとう じゃがいも でんぶん あぶら アーモンド マーガリン コーンスターチ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	577 kcal 25.4 g
14月	スポーツの日						
15火	○	くりいりごもくごはん	いかのごまふうみやき きゅうりとわかめのすのもの つきみじる	とりく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) いか わかめ しらす ぶたにく とうふ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう くり ごま しらたまご	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん しょうが ねぎ きゅうり もやし コーン だいこん はくさい えのき かぼちゃ	531 kcal 26.2 g
16水	○	世界料理-カナダ- メープルシロップトースト	サーモンチャウダー プーティン(フライドポテトのチーズかけ) バナナ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゆう(飲用:調理用) サーモン あさり とうにゆう チーズ なまクリーム	しよパン メープルシロップ さとう パター あぶら コーンスターチ じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー パナナ	567 kcal 26.7 g
17木	○	こまつなあんかけやきそば	レバーとポテのちゅうかあげ クランベリーかんてんポンチ	ぶたにく えび ぎゅうにゆう(飲用) だいの ぶたレバー かんてん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい エリンギ きくらげ ねぎ こまつな クランベリージュース みかん パイナップル	597 kcal 29.0 g
18金	○	ごはん じゃこふりかけ	おからとツナのコロッケ キャベツのアーモンドあえ だいこんのみそしる	ちりめんじゃこ おから こんぶ ぎゅうにゆう(飲用) ツナ おから なまあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ アーモンド	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん えのき ねぎ	647 kcal 24.0 g
21月	○	てづくりフィオカッチャ	だいのようふうにごみ キャベツといかのごまドレサラダ オレンジ	ぶたにく だいの いか ぎゅうにゆう(飲用)	きょうりきこ さとう じゃがいも こむぎこ オリブ油 あぶら マーガリン ごま	にんじん パセリ ブロッコリー あかパプリカ たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	601 kcal 26.4 g
22火	○	ごはん	さけのしおこうじやき ハリハリサラダ さつまじる たべくらべぶどう	さけ ハム とりく ぎゅうにゆう(飲用) とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう さつまいも ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな きよほう マスカット	563 kcal 24.7 g
23水	○	郷土料理-岩手県- ひじきごはん	にんにくみそのとうふでんがく やさいのなんぶづけ いものこじる	とりく あぶらあげ だいの とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) ひじき	こめ むぎ さとう こんにやく さといも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく だいこん きゅうり ごぼう ぶなしめじ ねぎ	606 kcal 27.9 g
24木	○	ごはん	ジャンボあげぎょうざ こまつなのきつねあえ かんぴょうのたまごとじ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) しらす たら たまご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん きよぎのかわ こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ たら キャベツ こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ かんぴょう みつば	584 kcal 22.2 g
25金	○	ガーリックライストマトソースかけ フルーツゼリー	ひじきとイカのマリネサラダ	ベーコン ぶたにく だいの ぎゅうにゆう(飲用) ひじき いか かんてん	こめ むぎ マーガリン あぶら ごま じゃがいも さとう コーンスターチ パター はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ レモン パイン おうとう みかん	608 kcal 21.1 g
28月	○	ごはん	あつやきたまご れんごんのいりに なめこのみそしる きつかみかん	とりく たまご さつまいも(卵無) ぎゅうにゆう(飲用) とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう れんごん さやいんげん だいこん なめこ ねぎ こまつな みかん	563 kcal 22.5 g
29火	○	ライスコロッケ	とうふいりサラダ イタリアふうたまごスープ オレンジ	とりく たまご とうふ おから ぎゅうにゆう(飲用) チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら オリブ油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのき オレンジ	601 kcal 23.6 g
30水	○	2しよくそばろどん	ししやものいそべあげ かいそうサラダ けんちんじる	とりく たまご ぎゅうにゆう(飲用) ししやも あおのり かいそうミックス とうふ	こめ むぎ こむぎこ さとう マヨネーズ(卵無) あぶら ごまあぶら ごま こんにやく さといも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	584 kcal 26.1 g
31木	○	「ハロウィン(10/31)」行事食 ドライカレーライス	ハロウィンサラダ 豆腐のかぼちゃドーナツ	ぶたにく だいの ぎゅうにゆう(飲用) とうにゆう とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ こめこ	パセリ にんじん アスパラガス ブロッコリー かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり レッドキャベツ だいこん	654 kcal 23.3 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。