

10月のこんだて表

平成29年9月29日
江戸川区立中小岩小学校
校長 名古屋真智子

◎10月の平均()内は江戸川区基準値◎

エネルギー631kcal(640)・たんぱく質24.8g(24.0)・脂質21g(21.3)

☆ こんだてはざいりょうのつごうによりかわることがあります ☆

日	しゅしょく	牛乳	おかず	血や肉にのる赤い食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	ひとことメモ
3火	◆せかいのしゅしょく◆ ～フランス～ てづくりフランスパン		さかなのムニエルトマトソース あおのりこぶきいも オニオングラタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 あおのり、ベーコン、 ピザチーズ	ぎょうりきこ、こむぎこ、 さとう、あぶら、ごま、バター、 じゃがいも	トマトかん、んにく、たまねぎ、 パセリ、オレンジ	590 25.3 20	ムニエルは、 フランスこで 「こなやさん」
4水	◆おつきみメニュー◆ さつまいも ごはん キムチチャーハン		とうふとひじきのおとしあげ うみのさちサラダ にしよくだんごじる きよほう	ぎゅうにゅう、とうふ、 ひじき、とりにく、たまご、 イカ、ワカメ、とうふ	こめむぎさつまいも、 ごま、かたくり、さとう、 あぶら、しらたまご、 さといも	さやいんげん、たまねぎにんじん、 キャベツきゅうり、レモン、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ、きよほう	614 22 19.8	じゅうごや
5木			さかなのアーモンドフライ だいこんとわかめのスープ	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 いなだ、たまご、とりにく、 ワカメ、とうふ	こめむぎ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ごま、 ごむぎこ、パンこ、 アーモンド	しょうが、にんじん、ねぎ、たまねぎ、 はくさい(キムチ)、だいこん	720 29.6 27.8	ピリからの チャーハン
6金	そぼろたきこみごはん (1・2年生生活科見学)		てりやきチキン じゃがいもをあまからに いなかじる みかん	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 とりにく、とうふ、みそ	こめさとう、 かたくり、じゃがいも	ほししいだけ、たけのこ、ごぼう、 にんじん、こまつな、しょうが、 さやいんげん、だいこん、ねぎ、みかん	596 24.1 16.8	わしょくは せかいさん
	(5年生・みどりハイキング)			ベーコンピザチーズ、サバ、 こなチーズ、たまご、 ぎゅうにゅう、ワカメ	ぎょうりきこ、こむぎこ、 あぶら、バター、 クラッカー、 ワタンのかわ	んにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、だいこん、りんご、 にんじん、こまつな、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、コーン、ミニトマト、 ブロッコリー、きよほう、なし		どんなりょうりが できるかな？
10火	ぎんびらごはん		ちくさやき やさしいごますあえ くたくさんみそする きなこめ	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、あぶらあげ、ワカメ、 みそ、いんげん、まめ、きなこ	こめむぎあぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、ほししいだけ、 たまねぎ、たけのこ、キャベツ、 もやし、こまつな、えのきたけ	615 23.9 19.9	ごぼうとにんじんが 入ったまぜごはん
11水	てづくりポテトオニオンパン		コーンサラダ ミートボールシチュー	ぎゅうにゅう、たまご、 ピザチーズ、うぶたにく、 とうふ、うぶたにく	ぎょうりきこ、さとう、 バター、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、パンこ、 こむぎこ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、こまつな、 コーン、にんじん、エリンギ、グリーンピース、	671 24.4 28.9	てづくりの パン
12木	サンマのかばやきどん		わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、 さんま、ワカメ、 じゅこ、とうふ、たまご	こめむぎかたくり、 こむぎこあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	640 24.2 23.3	しゅんのサンマ
13金	◆なかつまはしけんしゅしょく◆ まめのキーマカレーライス		チキンサラダ グレイプサイダーかんでん	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、うぶたにく、 ひよこめめかんでん、 いんげん、まめ	こめむぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、ごまあぶら、 サイダー	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマトかん、キャベツ、 きゅうり、コーン、レモン、ぶどうジュース、 レモン	620 23.6 14.9	なかつまはんで たのしく かいしゅく
16月	むぎごはん		しろみざかなのとうにゅうグラタン ごまドレサラダ きのこのみぞれじる	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とうふ、とうふ、モウカサメ、 ピザチーズ、ワカメ、 とりにく	こめむぎ、ごま、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう、 パンこ、ごま、さとう、あぶら、 ごんにやく、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 キャベツ、コーン、きよほう、 しめじ、だいこん、しょうが、パセリ	657 23.4 21.5	わふうテイストな グラタン
17火	◆にほんのしゅしょく◆ ～とんどいけん～ だいせんおこわ		とうふちくわあげ らっきょうあえ じゃぶじる なし	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちくわ、たら、とうふ、たまご、 ツツ	こめもちこめさとう、 かたくり、ごまあぶら、 さといも、こむぎこ、ごま	ごぼう、にんじん、ほししいだけ、 だいこん、もやし、らっきょう、ねぎ、 はくさい、しょうが、なし	643 25.8 17.1	じゃぶじるは くだんさん
18水	こまつなとベーコンの もちもちパン わふうスパゲッティ		じゃがごとサラダ ピョクシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう、こなチーズ、 ベーコン、とりにく、 うぶたにく、なまクリーム	ぎょうりきこ、しらたまご、 グリーンピース、さとう、 スパゲッティ、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、ごま、 バター、こむぎこ	こまつな、にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、エリンギ、トマトかん、 グリーンピース、オレンジ	600 21.7 21.9	もちもちした しょつかんのパン
19木	◆6年生おうえんメニュー◆ ～だいにくたいかい～ ◆おたのしみしゅしょく◆ テーマ「めん」		にくだんごもちこむぎ ころみサラダ	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 にんじん、とりにく、たまご、 ワカメ	あぶら、ちゅうかめん、 さとう、ごまあぶら、 かたくり、ごま、ごま、 ごま	んにく、しょうが、なし、ちくわ、こまつな、 ねぎ、はくさい、もやし、にんじん、 干ししいだけ、キャベツ、コーン	634 24 24.7	91びょうあつめた にんきメニュー
20金	きのこごはん (6年生体育大会)		さかなのレモンしょうゆやき ごまくめ すりごまのみそする	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 とりにく、さつまいも、 こんぶ、とうふ、みそ、 あぶらあげ	こめむぎ、さつまいも、 さとうかたくり、 ごんにやく、あぶら、 じゃがいも、ごま	しめじ、しいだけ、えのきたけ、にんじん、 こまつな、レモン、れんこん、ごぼう、 さやいんげん、だいこん、ねぎ	629 28.7 21.7	きのこには うまみたっぷり
23月	◆ブックメニュー◆ ～キャベたまだんてい 空とハンバーガー-じけん- まるパン		チーズインバーグ フレンチサラダ ミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、うぶたにく、 ピザチーズ、きゅうり、 たまご、いんげん、まめ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー、レモン、セロリ、 トマトかん、りんご	603 27.8 22.2	パンにハンバーグと サラダをはさんで ハンバーガーの かんせい!
24火	むぎごはん		かりほりだいず レバーのかりんとあげ とりひきにくとだいこんのもの こんさいとあげのみそする	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 レバー、とりにく、 あぶらあげ、 ワカメ、みそ、だいず	こめむぎかたくり、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	603 26.4 17.8	だいずは たんぱくしゅつが たっぷり
25水	サンラーリユーめん		ちゅうかめはりサラダ おからごまかりんとう	ぎゅうにゅう、うぶたにく、 たまご、おから	ちゅうかめん、あぶら、 さとうかたくり、 ごまあぶら、ごま、 ごま、ごま	しょうが、にんにく、ほししいだけ、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、 えのきたけ、にんじん、ほししいだけ、 キャベツ、こまつな、パプリカ	619 21.6 23.3	ヘルシーなおからを つけたデザート
26木	◆こまつなメニュー◆ こまつなクリームライス		こまつなサラダ りんごかんでん	ぎゅうにゅう、とりごま、 イカ、きゅうりにゅう、 なまクリーム、 ツツ、かんでん	こめむぎあぶら、バター、 こむぎこ、さとう	こまつな、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 りんご、ジュース、りんご	630 20.8 19.9	えどがわくさんの こまつな
27金	むぎごはん		きびなごのからあげ とうふとイカのつまに びりからはるさめサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、きびなご、 うぶたにく、イカ、とうふ、 ひじき	こめむぎ、ごまかたくり、 あぶら、さとう、ごまあぶら、 はるさめ	しょうが、にんにく、ほししいだけ、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、ねぎ、かき	644 26.1 19.2	ほねごとたべる きびなご
30月	もみじごはん		いなりきんちゃく やさしいごまあえ はくさいたっぷりじる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、おとりとうふ、 とりにく	こめむぎあぶら、ごま、 かたくり、さとう、 スパゲッティ	にんじん、ほししいだけ、たまねぎ、 しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、 はくさい、しめじ	614 25 18.9	あきのいろどり
31火	シーフードピラフ (5年生 社会科見学)		こざかなのなんばんづけ キャベツのスープ パンクッキー	ぎゅうにゅう、ベーコン、 エビ、イカ、わかさぎ、たまご、 とりにく、とうにゅう	こめ、バター、あぶら、 こむぎこ、かたくり、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、スパゲッティ	にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、 しょうが、キャベツ、かぼちゃ	687 26.8 20.7	ハロウィンの デザート
	(4年生 ハイキング)		(つかつているしゅしょくざい)	とりにく、ベーコン、 みそ、たまご、 とうにゅう	さとうかたくり、 クラッカー	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう		どんなりょうりが できるかな？
	(4年生 みどり ハイキング)		(つかつているしゅしょくざい)	ワカメ	ワタンのかわ、 あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、ミニトマト、 ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、 きよほう、りんご		