

令和8年度 10月 こんだてひょう



江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み 物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 体を作るものになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとなるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	
2金	ごぼうとぶたにくのごはん ししゃものなんばんづけ ごまかけ すましじる		牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、 ししゃも、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、 はくさい、こまつな、もやし、しめじ	550 24.4 20.2
3土	カレーライス まめとツナのサラダ なし		牛乳、ぶたにく、レンズまめ、 だいず、ひよこめ、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、バター、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、キャベツ、 こまつな、なし	625 21.7 19.2
6火	ミルクパン さかなのバーベキューソース マッシュポテト やさいスープ パナナ		牛乳、ホキ、なまクリーム、 ベーコン、いんげんまめ	ミルクパン、でんぷん、バター、 あぶら、さとう、じゃがいも、	しょうが、りんご、レモン、 たまねぎ、コーン、にんじん、 キャベツ、しめじ、こまつな、パナナ	547 25.2 18.8
7水	ごはん じゃこふりかけ かんこくふうにくじゃが もやしとわかめのごますじょうゆ きよほう		牛乳、ちりめんじゃこ、のり、 ぶたにく、うずらのたまご、 わかめ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、ねぎ、 もやし、こまつな、きよほう	585 22.1 16.7
8木	ミートソースパゲッティ いかとわかめのサラダ ブルーベリーケーキ		牛乳、ぶたにく、レンズまめ、 チーズ、わかめ、イカ、 たまご、ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら、 さとう、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリ、トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、ブルーベリー	640 27.6 22.1
9金	ごはん さけのてりやき じゃがいもとひじきのにも みそじる		牛乳、サケ、ぶたにく、みそ、 ひじき、あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、えのき、 しいたけ、はくさい、こまつな	553 27.2 17.9
13火	さんまごはん うまに みそじる みかん		牛乳、さんま、たまご、 とりにく、あぶらあげ、 わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、でんぷん、 ごま、じゃがいも、あぶら、 しらたき、さとう	しょうが、はねぎ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、だいこん、 しめじ、こまつな、みかん	648 26.2 23.6
14水	ごはん タレかつ こまつなのごまみそあえ のっぺいじる		牛乳、とりにく、たまご、 みそ、あぶらあげ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも、 ごま、こんにゃく、でんぷん	しょうが、こまつな、はくさい、 もやし、にんじん、しめじ、 しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	609 24.9 21.2
15木	ごはん さばのぶなかほし きりぼしだいこんのにも みそじる		牛乳、サバ、あぶらあげ、 わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、 こんにゃく、さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、えのき、こまつな	596 25.1 25.8
16金	ピザトースト コロコロサラダ ようふうたまごスープ パナナ		牛乳、ハム、ベーコン、 チーズ、ツナ、ぶたにく、 いんげんまめ、たまご	しょうパン、あぶら、 じゃがいも、さとう、でんぷん	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、きゅうり、コーン、 あかパプリカ、にんじん、えのき、 キャベツ、パナナ	546 23.7 24.4
19月	マーボーどうふどん はるさめサラダ きよほう		牛乳、ぶたにく、だいず、 みそ、とうふ、ハム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぷん、 はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、しいたけ、にら、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、もやし、きゅうり、きよほう	604 25.7 19.8
20火	ごはん さかなのこうみだれ いそかあえ さつまじる		牛乳、ホキ、のり、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぷん、 こむぎこ、あぶら、さとう、 さつまいも	しょうが、ねぎ、はくさい、 もやし、にんじん、こまつな、 しめじ、たまねぎ	551 24.3 15.6
21水	てづくりこまつなベーコンパン とりにくのハヤシに ごまだれサラダ		牛乳、ベーコン、チーズ、 とりにく、レンズまめ、 なまクリーム	きょうりきこ、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 コーン、きゅうり	617 24.9 27.0
22木	ペッパーボークライス だいずとツナのサラダ かき		牛乳、ぶたにく、 だいず、ツナ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 でんぷん、さとう	こねぎ、たまねぎ、コーン、 にんにく、キャベツ、にんじん、 こまつな、かき	580 22.3 20.3
23金	くりときのこのごもくごはん きびなごのからあげ やさいのごまあえ おつきみじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 きびなご、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、くり、 でんぷん、あぶら、ごま、 しらたまご	しめじ、しいたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、ねぎ、はくさい	564 24.4 17.3
26月	ジャージャーめん レバーとポテのちゅうかあげ かき		牛乳、ぶたにく、みそ、 ぶたレバー	あぶら、ごまあぶら、ごま、 ちゅうかめん、さとう、 でんぷん、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんにく、 しょうが、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、かき	613 27.8 23.0
27火	ぶたたまどん こまつなをあえもの みそじる		牛乳、ぶたにく、たまご、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、 こんにゃく、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 こまつな、キャベツ、もやし、 だいこん、しめじ、ねぎ	597 28.5 20.9
28水	わふうゼノワーズパン コーンチュー ツナとわかめのサラダ		牛乳、たまご、とりにく、 いんげんまめ、なまクリーム、 わかめ、ツナ	コッペパン、はちみつ、バター、 ごま、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、 きゅうり、キャベツ	589 22.4 27.4
29木	ごはん さわらのねぎみそやき こんにゃくいりきんぴらいため かきたまじる		牛乳、さわら、みそ、 ぶたにく、とうふ、 わかめ、たまご	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 こんにゃく、ごまあぶら、 ごま、でんぷん	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、 しめじ、さやいんげん、 えのき、こまつな	559 28.1 18.0
30金	パエリア ミネストローネ かぼちゃのチーズケーキ		牛乳、とりにく、イカ、エビ、 ベーコン、いんげんまめ、 クリームチーズ、 なまクリーム、たまご	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、あかパプリカ、キャベツ、 セロリ、トマト、かぼちゃ、レモン	651 25.9 27.7