



10月こんだてひょう



令和6年9月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
旬(しゅん)のさつまいもをたべくらべよう!							
2水	フレンチトースト	○	たべくらばさつまいもチップス ポークビーンズ きよほう	★牛にゆう(飲用) ★たまご 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 ★バター さつまいも むらさきいも じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ きよほう	583 kcal 22.0 g 23.5 g 1.9 g
3木	むぎごはん	○	スタミナやき こふきいも あつあげのみそしる オレンジ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら パセリ こまつな ねぎ オレンジ	570 kcal 24.3 g 19.5 g 2.1 g
運動会(うんどうかい)おうえんこんだて							
4金	キーマカレーライス	○	ツナじゃがサラダ あかしろポンチ	★牛にゆう(飲用) とり肉 大豆 ツナ 粉かんでん ★カルピス	米 麦 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん きゅうり クランベリージュース	667 kcal 23.9 g 24.9 g 2.0 g
8火	とりじるつけうどん	○	てづくりかきあげ こまつなとツナのマヨしょうゆ オレンジ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★さくらえび イカ ★たまご ツナ	うどん さとう 油 小麦粉 マヨネーズ(卵無)	しめじ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし オレンジ	523 kcal 23.8 g 18.0 g 2.5 g
9水	むぎごはん	○	ブリのみそてりやき ごまあえ みずなのごじる	★牛にゆう(飲用) ブリ みそ 大豆 なんと(卵無) 油あげ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん みずな	591 kcal 28.8 g 22.0 g 1.7 g
目の愛護(めのあいご)デーこんだて							
10木	ガーリックライス トマトソースがけ	○	あさりのカリカリサラダ ブルーベリーヨーグルト	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あさり ★ヨーグルト	米 麦 さとう 油 ★バター 米粉 かたくり粉	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり こまつな しょうが ブルーベリー	610 kcal 21.2 g 18.8 g 2.0 g
11金	むぎごはん てづくりなめたけ	○	こまつないりたまごやき もやしのごまあえ とうふのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★たまご とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ	548 kcal 24.4 g 20.2 g 2.4 g
〈ぎょうじしゅく〉 十三夜(じゅうさんや)こんだて							
15火	くりごはん	○	ししゃものからあげ からしあえ さつまいものだんごじる	★牛にゆう(飲用) ししゃも ワカメ 油あげ	米 もち米 さとう 油 ★栗 小麦粉 かたくり粉 さつまいも	キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん しいたけ	560 kcal 20.0 g 17.3 g 2.6 g
16水	サケのバターしょうゆ ごはん	○	あげだしとうふ そぼろあん こまつなのみそしる	★牛にゆう(飲用) サケ とうふ とり肉 ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 ★バター ごま かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな ねぎ	551 kcal 24.8 g 19.3 g 2.1 g
〈きょうどいりょうり〉 山形県(やまがたけん)							
17木	むぎごはん	○	マスのさざれやき きくのはなのすのもの いもにじる	★牛にゆう(飲用) マス ワカメ ぶた肉	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 さといも こんにゃく	にんじん もやし きゅうり きくの花 ねぎ	560 kcal 27.6 g 20.3 g 1.8 g
〈せかいのりょうり〉 ドイツ							
18金	はいがチーズパン	○	てづくりソーセージ ザワークラウトふうサラダ アイントプフ(ドイツのスープ)	★牛にゆう(飲用) ★チーズ ぶた肉 ★たまご ★牛にゆう(調理) ベーコン フランクフルト レンズまめ	★胚芽食パン さとう ★バター パン粉 じゃがいも	玉葱 セロリー にんにく キャベツ にんじん パセリ	534 kcal 27.4 g 27.0 g 2.7 g
21月	むぎごはん	○	レバカツ こまつなとやしのごましょうゆ じゃがいものみそしる	★牛にゆう(飲用) レバー ★たまご みそ しらす 油あげ	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ	587 kcal 26.6 g 17.7 g 2.7 g
〈旬(しゅん)のくだもの〉 柿(かき)をたべよう!							
22火	こうやどうふの たまごとじどん	○	とうにゆういりみそしる かき	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 こうやどうふ ★たまご とり肉 油あげ 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 くるまふ かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん こまつな ★柿	582 kcal 24.5 g 17.7 g 2.0 g
23水	きなこアーモンド トースト	○	あおりのポテトビーンズ レンズまめのトマトスープ りんご	★牛にゆう(飲用) きな粉 大豆 あおりの ベーコン レンズまめ ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター はちみつ ★アーモンド じゃがいも かたくり粉	にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ りんご	584 kcal 20.5 g 27.9 g 2.0 g
〈チャレンジ!〉 すだちをしほってみよう!							
24木	むぎごはん	○	サバのぶんかばしやき すだちぞえ しょうがじょうゆあえ なめこのみそしる	★牛にゆう(飲用) サバ しらす 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油	すだち こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ なめこ	543 kcal 23.8 g 24.4 g 2.2 g
25金	バラてんどん	○	きゅうりとツナのすのもの しらすいりかきたまじる きつかみかん	★牛にゆう(飲用) ★エビ ワカメ ツナ とり肉 しらす とうふ なんと(卵無) ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉	まいたけ きゅうり にんじん ねぎ こまつな みかん	597 kcal 24.4 g 17.6 g 2.7 g
〈どくしょこんだて〉 「たこやきマントマン」より、ジャンボポテトたこやき							
28月	ゆかりごまごはん	○	ジャンボポテトたこやき ごまみそあえ とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) たこ みそ ★さくらえび あおりの おかか とり肉 とうふ ワカメ なんと(卵無)	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉 小麦粉	ゆかり キャベツ ねぎ こまつな もやし にんじん	542 kcal 22.4 g 14.5 g 2.3 g
29火	やきにくドッグ	○	さつまいものシチュー バナナ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ レンズまめ ★牛にゆう(調理) 豆にゆう ★粉チーズ ★生クリーム	★コッパパン さとう 油 かたくり粉 ごま さつまいも ★バター 小麦粉	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん マッシュルーム パセリ ★バナナ	596 kcal 26.2 g 27.9 g 2.1 g
〈どくしょこんだて〉 「ももたろう」より、「きびだんごじる」							
30水	ひるぜんおこわ	○	きびなごのいそべあげ こまつなとちくわのあえもの きびだんごじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 きびなご あおりの ★たまご ちくわ おかか とうふ	米 もち米 さとう 小麦粉 じゃがいも きび 白玉粉	にんじん ごぼう しいたけ しめじ さやいんげん しょうが こまつな もやし キャベツ ねぎ	551 kcal 24.9 g 12.3 g 2.3 g
〈ぎょうじしゅく〉 ハロウィンこんだて							
31木	スパゲティ ミートソース	○	キャベツサラダ てづくりパンプキンパイ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ★粉チーズ ツナ ★生クリーム	スパゲッティ さとう 油 ★パイシート	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	583 kcal 24.9 g 23.2 g 2.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。