



10月こんだてひょう



令和6年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
1	火	セサミ トースト		かりかりサラダ ポークビーンズ	627	26.3	牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン ごま ワントンの皮 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん
2	水	金時 おこわ		魚の甘みそだれ キャベツとえのきのおひたし すまし汁	610	26.8	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 もちごめ さつまいも さとう	えのき キャベツ にんじん たまねぎ こまつな
3	木	おかか ごはん		ちくぜんに とんじる	575	22.9	牛乳 豚肉 とりにく みそ とうふ	ごま 米 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ
4	金	黒砂糖 パン		コーンサラダ ひよこ豆のシチュー ぶどうジュースゼリー	570	21.3	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 粉かんでん	パン マーガリン ごま さとう 小麦粉 油 じゃがいも 粉ゼラチン	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ ぶどうジュース
7	月	麦入り ごはん		とりにくとだいこんの煮物 いなかじる	585	22.4	牛乳 鶏肉 とうふ みそ わかめ	米 麦 こんにやく さとう さといも じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな かき
8	火	じゃこ チャーハン		小魚のごまがらめ アーモンドあえ 柿	618	29.2	牛乳 豚肉 卵 小あじ ちりめんじゃこ	ごま アーモンド 米 油 でんぷん さとう	干しいたけ にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ こまつな
9	水	けんちん うどん		じゃがいものごまみそあえ ミックスフルーツ	590	21.9	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごま 油 さといも うどん じゃがいも さとう	パイン缶 にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん缶 もも缶 りんご
10	木	キャロット ライス		魚のバーバーキューソース 野菜ソテー 卵わかめスープ	578	24.5	牛乳 卵 メルルーサ 鶏肉 わかめ	マーガリン 米 油 さとう でんぷん	にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな たけのこ ねぎ
11	金	ごはん		いかのトウバンジャンやき 切り干し大根の炒め煮 さつまじる	575	26.4	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	米 油 糸こんにやく さとう さつまいも	ねぎ 切り干し大根 にんじん ごぼう だいこん
14	月	スポーツの日							
15	火	カレー うどん		だいがくいも りんご	573	18.3	牛乳 豚肉	ごま でんぷん うどん さつまいも 水あめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな りんご
16	水	きつね ごはん		魚の田楽みそ おひたし きのこじる	591	29.7	牛乳 卵 油揚げ メルルーサ みそ 鶏肉	ごま 米 さとう でんぷん	キャベツ もやし こまつな しめじ えのき 干しいたけ
17	木	きなこ 揚げパン		さつまいものシチュー 小魚いりサラダ アップルゼリー	666	24.1	牛乳 きなこ 鶏肉 小女子 粉かんでん	パン 油 さとう 小麦粉 さつまいも 粉ゼラチン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん りんごジュース
18	金	ソース 焼きそば		スパイシー豆 りんご蒸しパン	694	26.6	牛乳 豚肉 あおのり 大豆 卵	油 蒸し中華麺 小麦粉 さとう マーガリン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん りんごジュース
21	月	ごはん		魚のごまみそだれ きゃべつの南蛮風 みそ汁	578	25.2	牛乳 豚肉 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
22	火	アーモンド トースト		カレーシチュー わかめサラダ	674	24.5	牛乳 豚肉 わかめ	マーガリン さとう 油 アーモンド じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ
23	水	みそ ラーメン		スパイシーポテト ミックスフルーツ	638	26.0	牛乳 豚肉 みそ	ごま 蒸し中華麺 油 じゃがいも	パイン缶 にんじん たまねぎ キャベツ もも缶 みかん缶
24	木	コッパ パン		タンドリーチキン 豆乳ドレッシングサラダ キャベツスープ りんご	560	26.7	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉 豆乳	パン じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり にんじん
25	金	ごはん		にくじゃが ちゃんこ汁	563	23.5	牛乳 豚肉 鶏肉 たら	米 さとう こんにやく じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ
28	月	振替休業							
29	火	豚飯		高野とうふの卵とし 春雨スープ	565	24.9	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 凍りとうふ 春雨	米 油 さとう でんぷん	干しいたけ チンゲンサイ にんじん たまねぎ
30	水	スパゲティ ビーンズ ソース		オニオンスープ マドレーヌ	659	24.3	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 大豆	マーガリン スパゲティ 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ
31	木	丸パン		魚のクリーム焼き りんご かぼちゃのポタージュ	571	26.0	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉	マーガリン パン 油 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぼちゃ りんご

★材料調達などの都合で、献立が変更になる場合があります。

今月の目標：栄養を考えて食べよう。

