

10月 こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかいろ	きいろ	みどりいろ	エネルギー	たんぱく質
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)
2	金		ごはん	牛乳	さばのみそに ゆでやさい（しおこんぶ） けんちんじる	牛乳（飲用） さば 塩昆布 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま 油 こんにゃく きといも	しょうが はくさい もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな	591	25.7
5	月		あげさんまのごはん	牛乳	ゆでやさい（レモンじょうゆ） かきたまじる かき	牛乳（飲用） さんま 木綿豆腐 たまご	米 揚げ油 かたくり粉 三温糖 白ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ えのきたけ こまつな 柿	619	23.2
6	火		ガーリックトースト	牛乳	ポークシチュー ゆでやさい（チーズ）	牛乳（飲用） ぶた肉 大豆 ダイスキーズ	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ（乾） セロリー たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	644	26.3
7	水		ごはん ちりめんこんぶいりかけ	牛乳	にくじゃが ゆでやさい（だいこん、みずな）	牛乳（飲用） ちりめんじゃこ かつおぶし 塩昆布 ぶた肉 油揚げ 刻みのり	米 白ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ 冷凍グリーンピース だいこん	587	24.3
8	木		カレーうどん	牛乳	ゆでやさい（もやし、わかめ） だいがくいも	牛乳（飲用） ぶた肉 油揚げ 生わかめ	冷凍うどん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま 揚げ油 さつまいも 黒ごま	たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり	641	20.7
9	金	目の 愛護デー こんだて	チリビーンズライス	牛乳	ゆでやさい（キャロットソース） ヨーグルトのブルーベリージャムぞえ	牛乳（飲用） ぶた肉 大豆 プレーンヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 レモン汁 ブルーベリージャム	627	25.9
13	火		ごはん	牛乳	さわらのてりやき じゃがいものきんぴらいため みそしる（はくさい）	牛乳（飲用） さわら ぶた肉 油揚げ	米 砂糖 かたくり粉 油 つきこんにゃく 揚げ油 じゃがいも 白ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい こまつな	618	27.6
14	水		ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ くきわかめとこまつなのナムル マスカット	牛乳（飲用） ぶた肉 豆みそ 生揚げ くきわかめ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ（缶） にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな マスカット	623	27.5
15	木		セサミビスケットトースト	牛乳	チキンとトマトのシチュー ゆでやさい（しょうゆドレッシング）	牛乳（飲用） たまご とり肉 いんげんまめ（乾）	食パン バター 三温糖 白ごま 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリーンピース キャベツ もやし こまつな	600	22.4
16	金		ちゅうかどん	牛乳	ゆでやさい（せんざりじゃがいも） なし	牛乳（飲用） ぶた肉 いか むきえび ロースハム うずら卵（水煮缶）	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ（缶） はくさい チンゲン菜 もやし こまつな 梨	572	24.3
19	月	6年生 連合運動会 給食なし	ごはん	牛乳	いかとじゃがいものチリソース ゆでやさい（わかめ） にらたまスープ	牛乳（飲用） いか 生わかめ 冷凍豆腐 たまご	米 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも ごま油 砂糖 白ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	634	25.9
20	火		ピザドッグ	牛乳	ゆでやさい（カリカリポテト） コーンチャウダー	牛乳（飲用） ロースハム ピザ用チーズ とり肉 牛乳 生クリーム	コッペパン 油 揚げ油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン パセリ（乾）	638	24.7
21	水		とうふとツナのそぼろどん	牛乳	ゆでやさい（うめおかか） みそしる（じゃがいも）	牛乳（飲用） 木綿豆腐 ツナ缶（油漬） かつおぶし 生わかめ	米 油 砂糖 ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ（缶） 干しいたけ 冷凍グリーンピース もやし きゅうり 梅干し ねぎ	613	27.3
22	木		えびクリームライス	牛乳	ゆでやさい（いりたまご） ようなし	牛乳（飲用） とり肉 むきえび 牛乳 たまご	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ（乾） キャベツ きゅうり 梨	614	23.1
23	金	十三夜 こんだて	くりいりまいたけおこわ	牛乳	ししゃものいそべあげ ゆでやさい（きりぼしだいこん） つきみだんごじる	牛乳（飲用） とり肉 油揚げ ししゃも あおのり かまぼこ（赤）	米 もち米 油 砂糖 むき栗 揚げ油 てんぷら粉 ごま油 白ごま 冷凍白玉	にんじん まいたけ 切干しだいこん もやし きゅうり ごぼう だいこん こまつな	603	22.7
26	月		さつまいもごはん	牛乳	さかなのもみじやき ゆでやさい（ごまおかか） みそしる（ぶたにく、なまあげ）	牛乳（飲用） シルバー（魚） かつおぶし ぶた肉 生揚げ	米 もち米 さつまいも 黒ごま ごま油 白ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい もやし きゅうり たまねぎ こまつな	589	28.2
27	火		チキンカレーライス	牛乳	ゆでやさい（ツナ） りんご	牛乳（飲用） とり肉 ツナ缶（油漬）	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご	620	20.4
28	水		ごはん	牛乳	シーホーどうふ ゆでやさい（はるさめ） きよほう	牛乳（飲用） ぶた肉 豆腐（冷凍） ロースハム	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	にんにく しょうが たけのこ（缶） にんじん 干しいたけ ホールトマト ねぎ もやし きゅうり にんじん 巨峰	571	24.2
29	木		ミルクパン	牛乳	ポテトコロッケ ゆでやさい（つづまスタード） かぶとベーコンのスープ	牛乳（飲用） ぶた肉 ベーコン	ミルクパン 揚げ油 油 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト かたくり粉 乾燥パン粉 生パン粉 はちみつ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぶ根 かぶ（葉）	608	21.7
30	金		おやこどん	牛乳	ゆでやさい（じゃこ） さつまいものあまに	牛乳（飲用） とり肉 たまご 刻みのり ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 しらたき かたくり粉 白ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ 冷凍グリーンピース もやし こまつな	689	29.2
31	土		スパゲティミートビーンズ	牛乳	ゆでやさい（バジル） あきのフルーツポンチ	牛乳（飲用） ぶた肉 大豆	スパゲッティ（乾） 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 ぶどう（缶） りんご レモン汁	642	24.5