



10月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
2 木	コッペパン		ツナのスcoopコロケ とりだんごスープ ごぼうチップサラダ	牛乳 とり肉 ツナ たまご	パン 油 パン粉 じゃがいも マロニー さとう でん粉	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だいこん もやし しょうが	602 kcal	25.8 g
3 金	ごはん		さかなのヤンニョムふう くきわかめのナムル たまごとこまつなのスープ	牛乳 たら たまご とうふ くきわかめ	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	だいこん にんじん きゅうり えのきたけ もやし こまつな 長ねぎ しょうが にんにく	580 kcal	25.6 g
十五夜 こんだて								
6 月	たまごとじ うどん		こうやどうふいりサラダ つきみだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 高野豆腐	うどん さとう 白玉粉 上新粉 でん粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ だいこん きゃべつ 長ねぎ しょうが	608 kcal	25.7 g
7 火	ナンピザ トースト		ポトフ さつまいもサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ ウインナー	ナン 油 さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ りんご	610 kcal	23.7 g
8 水	ごはん		やさきかなのごみそだれ きりぼしだいこんのいために けんちんじる ぶどう	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	切り干し大根 にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく しょうが ぶどう	637 kcal	27.9 g
9 木	ドライカレー ライス		スパゲティサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ 大豆 粉寒天	米 油 バター スパゲティ はちみつ 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし セロリ りんご しょうが ぶどうジュース	637 kcal	22.0 g
10 金	とりとだいの そばろどん		わかめのみそしる だいがくいも	牛乳 とり肉 大豆 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま さつまいも さとう 水あめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう 干し椎茸 しょうが さやいんげん えのきたけ	689 kcal	25.3 g
14 火	さんまの かばやきどん		わさびあえ とうふだんごじる	牛乳 さんま とうふ	米 油 さとう 白玉粉 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん こまつな だいこん 長ねぎ もやし しょうが	664 kcal	22.8 g
せかいのりょうり ～ジャマイカ～								
15 水	ライスアンド ピーズ		ジャークチキン あおなとえびのサラダ やさいとチキンのクリームスープ	牛乳 とり肉 えび 豆乳 金時豆	米 油 バター さとう	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん こまつな もやし かぼちゃ セロリ かぶ	607 kcal	29.4 g
16 木	セルフ フィッシュ バーガー		にんじんのクリームサラダ ミネストローネスープ	牛乳 もうかざめ たまご ぶた肉	パン 油 小麦粉 じゃがいも マロニー パン粉 さとう	きゃべつ にんじん だいこん とうもろこし きゅうり セロリ たまねぎ トマト かぶ にんにく しょうが	643 kcal	28.7 g
17 金	ぶたキムチ どん		じゃがいもとだいこんのみそしる アロエバナナヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ ヨーグルト	米 もち麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん はくさい こまつな だいこん 長ねぎ にんにく しょうが アロエ バナナ もも バイン	642 kcal	25.6 g
21 火	チョコクリーム サンド		あきのクリームシチュー アーモンドサラダ りんご	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 バター さつまいも 米粉 アーモンド さとう コースター	にんじん たまねぎ だいこん しめじ きゃべつ きゅうり もやし セロリ りんご	624 kcal	24.2 g
22 水	くりいり まいたけごはん		ししゃものカレーあげ ごまあえ ごじる	牛乳 ぶた肉 ししゃも 大豆 油揚げ とうふ	米 油 くり じゃがいも 米粉 ごま さとう	まいたけ にんじん ごぼう きゃべつ こまつな だいこん もやし こんにやく 長ねぎ しょうが	620 kcal	26.6 g
セレクトきゅうしょく								
23 木	しょうゆ わかめラーメン		さかなのあげぎょうざ じゃがいものカレードレッシングサラダ	ジョア ぶた肉 わかめ あじ かまぼこ	中華めん 油 ぎょうざの皮 じゃがいも さとう でん粉	とうもろこし たけのこ 長ねぎ きゃべつ にら にんにく しょうが きゅうり	575 kcal	24.9 g
24 金	ブラック カレーライス		パリパリわかめサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ぶた肉 ひじき わかめ 豆乳 粉寒天	米 麦 油 ワントンの皮 小麦粉 バター ごま さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ にんにく しょうが セロリ もやし	676 kcal	21.0 g
27 月	ごはん		だいちりりわふうハンバーグ きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ かきたまじる おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご こんぶ とうふ かつお節	米 油 さとう パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん きゃべつ 切り干し大根 もやし セロリ こまつな しょうが	645 kcal	32.3 g
<ゴジヒカリきゅうしょく>日本のきょうどりょうり～にいがたけん								
28 火	ごはん		たれカツ きりざい のっぺいじる かき	牛乳 とり肉 たまご 納豆 生揚げ	米 油 ごま さいとも 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	のぎわな にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが しめじ かき	682 kcal	33.8 g
29 水	クリームチーズ &ガーリック トースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 大豆 クリームチーズ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 でん粉 さとう はちみつ	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり きゃべつ セロリ とうもろこし トマト パセリ にんにく しょうが	574 kcal	23.7 g
30 木	なまパスタの きのこトマト ソース		ツナとわかめのサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 ツナ わかめ たまご	生パスタ 油 さつまいも さとう バター	たまねぎ まいたけ えのきたけ しめじ ピーマン きゃべつ とうもろこし トマト もやし にんじん にんにく	640 kcal	22.4 g
60しゅうねん おいおいこんだて								
31 金	おいおい てまきずし		やさいのくろずあえ すましじる こうはくゼリー	牛乳 とり肉 たまご とうふ ししゃも	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ だいこん もやし こんにやく 長ねぎ	663 kcal	28.1 g

セレクト給食(10月23(木))

- ①ジョア(ストロベリーあじ) ②きになるやさい(あかぶどう&トマト)
③ぎゅうにゅう のうちどれかひとつ



*都合により変更になる場合があります。

11月1日(土)開校記念日です。
前日に、60周年のお祝い
メニューにしました。