



# 10月のこんだて



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g
2	木		*チキンカレーライス 福神漬け *かかジャコサラダ	2年生活科 とりにく、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、あぶら、★バター	にんじん、トマト、トマトピューレ、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、ふくじんづけ、きゅうり、だいこん	703	22.2
3	金		*はいがごはん *鯖の文化干し *白菜の韓国あえ *豚汁	さば、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、★ごまあぶら、あぶら	にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんにく、ごぼう、だいこん	699	26.4
6	月		*栗ごはん *豆腐のみそ田楽 *けんちん汁 *月見団子	★なまあげ、みそ、さつまあげ、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、しらたまこ、くずこ、くり、★ごま、あぶら	にんじん、こまつな、かぼちゃ、にんにく、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	623	24.7
7	火		*ガーリックトースト *ホワイトシチュー *梨	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	☆しょくパン、じゃがいも、☆こむぎこ、マーガリン、★バター、あぶら	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリー、なし	651	20.8
8	水		*あんかけチャーハン *わかめスープ *ココア豆	★たまご、ぶたにく、なると、★うずらたまご、とりにく、★とうふ、★だいたい、★ぎゅうにゅう、わかめ、★スキムミルク	はいがまい、★おおむぎ、さんおんとう、くずこ、★ごまあぶら、あぶら、★ごま、ココア	チンゲンツアイ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	624	24.3
9	木		*鶏ごぼろ飯 *鮭のみそマヨ焼き *野菜のごま和え *沢煮椀	とりにく、★あぶらあげ、さけ、みそ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、★ごま	にんじん、いんげん、こまつな、ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、だいこん、えのきたけ、ねぎ	644	32.7
10	金		*肉汁うどん *笹かまぼこのもみじ揚げ *ブルーベリーゼリー	ぶたにく、かまぼこ、★あぶらあげ、ささかまぼこ、★たまご、★ぎゅうにゅう、かんでん	☆うどん、☆こむぎこ、さとう、あぶら	にんじん、こまつな、あかピーマン、ほししいたけ、ねぎ、ブルーベリー、レモン	605	30.2
14	火		*黒砂糖パン *ポテトグラタン *ジュリエンスープ	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ	くろざとうパン、じゃがいも、☆こむぎこ、あぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリー	619	20.4
15	水		*はいがごはん *茎わかめの金平 *里芋の揚げ煮 *りんご	とりにく、ちくわ、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、さんおんとう、こんにゃく、さといも、★ごまあぶら、★ごま、あぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、りんご	587	22.2
16	木		*こぎつねごはん *きびなごの唐揚げ *どさんこ汁	とりにく、★あぶらあげ、ぶたにく、みそ、★ぎゅうにゅう、きびなご	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、☆こむぎこ、じゃがいも、あぶら、★バター	にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン	645	29.5
17	金		*わかめごはん *和風ハンバーグきのこソース *ローペンタン	ぶたひきにく、★だいたい、★たまご、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おおむぎ、☆パンこ、さんおんとう、でんぷん、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、たまねぎ、にんにく、なめこ、しめじ、なまししいたけ、しょうが、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	626	28.5
20	月		*ミルクコーヒー *ハンガリアンライス *和風サラダ	ベーコン、ぶたひきにく、★ミルク、コーヒー、★チーズ	はいがまい、★おおむぎ、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、あぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、きゅうり、れんこん、だいこん	648	18.0
21	火		*昆布ごはん *いかしゅうまい *せんべい汁	とりにく、★あぶらあげ、ぶたひきにく、★いか、とりにく、★ぎゅうにゅう、すきこんぶ	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、☆シュウマイのかわ、でんぷん、☆なんぶせんべい、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、こまつな、ほししいたけ、たまねぎ、しょうが、だいこん、まいたけ、ねぎ	605	29.5
22	水		*揚げパン *カレーポトフ *みかん	★きなこ、ベーコン、ウィンナー、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、さんおんとう、じゃがいも、あぶら	にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、みかん	666	22.7
23	木		*ゆかりごはん *肉豆腐 *おかかあえ	ぶたにく、★やきとうふ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、しらたき、くるまふ、さんおんとう、あぶら	ゆかり、にんじん、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ	653	31.2
24	金		*秋の山路ごはん *五目卵焼き *紅葉汁	とりにく、★あぶらあげ、とりにく、★たまご、とりにく、もみじかまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、くり、あぶら	みつば、にんじん、こまつな、まいたけ、なまししいたけ、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	582	29.2
27	月		*はいがごはん *かつおたくわん *肉じゃが *柿	かつおぶし、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま、あぶら	にんじん、さやいんげん、たくわんづけ、たまねぎ、ほししいたけ、かき	633	21.3
28	火		*はいがごはん *厚揚げのカレー煮 *五目春雨	★なまあげ、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くずこ、はるさめ、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし	653	26.7
29	水		*五穀ごはん *さんまの生姜煮 *さつまい汁 *りんご	さんま、とりにく、★とうふ、みそ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、もちこめ、くろまい、もちぎ、もちあわ、はつがげんまい、さんおんとう、さつまいも、あぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、りんご	726	28.8
30	木		*丸パン *ポテトコロッケ *ゆでキャベツ *ABCスープ	ぶたひきにく、★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、☆こむぎこ、☆パンこ、☆マカロニ、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリー	648	25.9
31	金		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *パンプキンスフレ	ツナ、★たまご、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、のり、★クリーム、★チーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、さんおんとう、グラニューとう、☆こむぎこ、オリーブオイル、★ごまあぶら、あぶら	こまつな、にんじん、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり	702	26.8

※食材料の入荷の状況により、材料が変更になる場合があります。ご了解下さい。

※表中の★印は本校児童の食物アレルギーとなる食品です。



10月16日(木)に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。



10月の平均 645 25.8

東京都の平均 640 24.0