

10月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう
きょうりよくしてきゅうしょくのじゅんぴをしよう



北区立桐ヶ丘郷小学校

令和4年度

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとな なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	ドライカレー やさいスープ くだもの		ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ さやいんげん くだもの	604 22.3
4火	くりいりませごはん さばのごまみそやき そうめんじる		とりにく だいず さば みそとうふ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さつまいも あぶら ごま さとう そうめん	にんじん まいたけ しいたけ しょうが ねぎ しめじ こまつな	586 28.6
5水	チンジャオロースやきそば たまごとうふのスープ くだもの		ぶたにく とうふ たまご わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく にんじん たけのこ もやし ねぎ ピーマン たまねぎ くだもの	580 25.9
6木	あげパン はるさめスープ フルーツポンチ		きなこ とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しいたけ たけのこ しょうが ねぎ にんじん こまつな みかん パイン おうとう レモン	591 20.4
7金	ごぼうピラフ いかのあまからあげ ブルーベリーヨーグルト		とりにく いか ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら バター かたくりこ さとう ブルーベリージャム	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース バナナ	596 27.5
11火	むぎごはん マーボーとうふ ばんさんすー		ぶたにく とりにく みそ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ いら もやし しいたけ きゅうり	611 25.8
12水	さんしょくどん そくせきあえ よしのじる		まぐろ(ツナ) たまご あぶらあげ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり さやいんげん	608 26.5
13木	トマトソーススパゲティ ベーコンとやさいのスープ フレンチサラダ		とりにく なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーマン しめじ きゅうり キャベツ ホールコーン パセリ	588 21.5
14金	ゆかりごはん にくじゃが みそじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しそ にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	602 27.7
17月	ピピンバ わかめスープ		ぶたにく とうふ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ ほうれんそう	600 27.5
18火	むぎごはん コロッケ つけあわせキャベツ きのこじる		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ	649 25.1
19水	やさいたんメン かわりだいがくいも		ぶたにく とうにゅう かえりにほし ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごま ごまあぶら さつまいも みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ホールコーン キャベツ ねぎ しいたけ	611 23.3
20木	シュガートースト とりにくのブラウンシチュー わかめサラダ		とりにく チーズ なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり ホールコーン	584 21.0
21金	ピラフ ミネストローネ アップルパイ		とりにく ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら マカロニ こむぎこ さとう りんごジャム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ トマト りんご レモン	667 19.5
22土	メキシカンライス れんこんサラダ キャロットケーキ		とりにく たまご えび ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう コーンスターチ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム あかピーマン ピーマン れんこん きゅうり キャベツ にんじん	643 20.3
25火	おやこどんぶり やさいのごますあえ すましじる		とりにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり まいたけ もやし ねぎ	603 31.8
26水	けんちんうどん ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ		とりにく かまぼこ とうふ ちくわ こんぶ のり たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら こんにやく こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり はくさい	590 31.5
27木	インディアンドッグ マカロニのスープに フルーツヨーグルト		ぶたにく とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり れんこん みかん パイン おうとう	585 23.2
28金	たいめし ちくぜんに まいたけのすましじる		たい とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとうこんにやく じゃがいも	さやえんどう しめじ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん まいたけ	591 26.6
31月	くろざとうパン パンクンシチュー コールスローサラダ		とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ ホールコーン	604 20.4

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。
 ☆28日(金)は、「たいめし」です。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で農水産物の流通量減少及び価格下落が続いています。
 今回、生産者への支援事業として「たい」を使用することになりました。

21日(金)ブックメニューの日。「わかったさんのアップルパイ」 学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!