

10月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校

<p>＜こんだての見方＞</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p>	<p>＜今月の給食目標＞ </p> <p>丈夫な体をつくりましょう</p> <p>☆ 食べ物の働きを知り、しっかり食べて運動する</p> <p>☆ 体に必要な栄養を考え、残さず食べて運動する</p>				<p>1(木)</p>	<p>2(金)</p>
<p>5日(月)</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>せんぎりサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>715Kcal 23.3g 24.8g</p> <p>鶏こま肉,牛乳,生クリーム</p>	<p>6日(火)</p> <p>むぎはん</p> <p>麦ご飯</p> <p>さばのゆず味噌焼き</p> <p>きんぴら</p> <p>きのこの味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>617Kcal 25.4g 18.7g</p> <p>牛乳,さば油揚げ</p>	<p>7日(水)</p> <p>トリプルセサミトースト</p> <p>きびなご入りサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>713Kcal 28.2g 35.8g</p> <p>牛乳,きびなご,豚小間,大豆,牛乳,豆乳</p>	<p>8日(木)</p> <p>ごまごはん</p> <p>五色卵</p> <p>かいそう</p> <p>海藻サラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>678Kcal 27.9g 25.3g</p> <p>牛乳,鶏ひき肉,たまご,ピザチーズ,海藻サラダ,鶏こま肉,わかめ</p>	<p>都民の日</p> <p>麻婆豆腐丼</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ちゅうか</p> <p>中華スープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>652Kcal 25.9g 20.3g</p> <p>豚ひき肉,押し豆腐,牛乳,豚小間</p>		
<p>米,押麦,バター,油,ごま油,上白糖</p> <p>白いりごま,じゃがいも,小麦粉</p> <p>玉葱,にんじん,マッシュルーム,もやし</p> <p>ホールコーン,赤ピーマン,パセリ</p> <p>ピーマン,キャベツ,クリームコーン</p>	<p>ゆず,ごぼう,にんじん,さやいんげん</p> <p>だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ</p>	<p>キャベツ,もやし,にんじん,玉葱</p> <p>ぶなしめじ,ホールコーン,缶詰</p> <p>パセリ</p>	<p>にんじん,干し椎茸,こまつな,キャベツ</p> <p>もやし,たけのこ,ねぎ</p>	<p>米,押麦,油,三温糖,でんぶん,ごま油</p> <p>緑豆はるさめ,上白糖</p> <p>にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸</p> <p>ねぎ,にら,にんじん,キャベツ,もやし</p> <p>玉葱,はくさい,きくらげ</p> <p>チンゲンサイ</p>		
<p>12日(月)</p> <p>秋季休業日</p> <p></p>	<p>13日(火)</p> <p>だいこん</p> <p>大根とそぼろの混ぜご飯</p> <p>さけ</p> <p>鮭の紅葉焼き</p> <p>おひたし</p> <p>ね</p> <p>練りごまの味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>623Kcal 29.4g 19.5g</p> <p>鶏ひき肉,油揚げ,牛乳</p>	<p>14日(水)</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>とりにく</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>わかめのさっぱり和え</p> <p>ふわふわ卵汁</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>606Kcal 23.1g 17.1g</p> <p>牛乳,鶏肉,たまご</p>	<p>15日(木)</p> <p>ちゅうか</p> <p>中華丼</p> <p>ちゅうか</p> <p>中華サラダ</p> <p>バナナとパインのヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>645Kcal 25.8g 16.9g</p> <p>豚小間,いか,えび,うずら卵水煮</p>	<p>16日(金)</p> <p>むぎはん</p> <p>麦ご飯</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>カレー塩</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ごじる</p> <p>臭汁</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>664Kcal 27.1g 21.4g</p> <p>牛乳,ししゃも,たまご,干し椎茸</p>		
<p>19日(月)</p> <p>クッパ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>のり塩大豆</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>631Kcal 24.9g 20.0g</p> <p>豚小間,わかめ,なると,たまご,牛乳</p>	<p>20日(火)</p> <p>むぎはん</p> <p>麦ご飯</p> <p>なまあげ</p> <p>生揚げの味噌炒め</p> <p>ごまあえ</p> <p>くだもの</p> <p>果物</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>653Kcal 24.9g 20.0g</p> <p>牛乳,豚小間,生揚げ</p>	<p>21日(水)</p> <p>オレンジフレンチトースト</p> <p>キャロットソースのサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>640Kcal 22.4g 27.1g</p> <p>牛乳,たまご,牛乳,豚小間</p>	<p>22日(木)</p> <p>むぎはん</p> <p>麦ご飯</p> <p>さかな</p> <p>魚のごまだれ焼き</p> <p>しちちめ</p> <p>七目豆</p> <p>すまし汁</p> <p>じる</p> <p>牛乳</p> <p>584Kcal 24.6g 16.3g</p> <p>牛乳,さば,大豆,ごんぶ,豆腐</p>	<p>23日(金)</p> <p>カレーうどん</p> <p>ドレ味噌サラダ</p> <p>とうにゅう</p> <p>豆乳ゼリー黒蜜がけ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>667Kcal 19.7g 19.7g</p> <p>豚小間,牛乳,粉寒天,豆乳</p>		
<p>豚小間,わかめ,なると,たまご,牛乳</p> <p>ツナオイル漬け,大豆,あおのり</p> <p>米,油,ごま油</p> <p>三温糖,でんぶん</p> <p>ねぎ,キャベツ,にんじん</p> <p>きゅうり,ホールコーン</p>	<p>米,押麦,油,上白糖</p> <p>ごま油,でんぶん,白いりごま</p> <p>キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん</p> <p>干し椎茸,しょうが,にんにく</p> <p>こまつな,はくさい,もやし,りんご</p>	<p>食パン,バター,粉糖,油</p> <p>上白糖,小麦粉,じゃがいも</p> <p>マーレード,キャベツ,もやし</p> <p>ホールコーン,にんじん,玉葱</p> <p>マッシュルーム,パセリ</p>	<p>米,押麦,上白糖,白いりごま</p> <p>ごんぶ</p> <p>にんじん,干し椎茸,れんこん,ごぼう</p> <p>えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな</p>	<p>油,上白糖,冷凍うどん,でんぶん</p> <p>じゃがいも,三温糖,黒砂糖</p> <p>玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ</p> <p>黄桃,みかん,パイン</p>		
<p>26日(月)</p> <p>サーモンときのこの</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>マゼドアンサラダ</p> <p>くだもの</p> <p>果物</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>649Kcal 23.3g 18.3g</p> <p>牛乳,さけ,うずら豆</p>	<p>27日(火)</p> <p>むぎはん</p> <p>麦ご飯</p> <p>さかな</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>だいこん</p> <p>大根サラダ</p> <p>とうふ</p> <p>豆腐スープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>652Kcal 27.7g 22.5g</p> <p>牛乳,かじき,鶏こま肉</p>	<p>28日(水)</p> <p>ココアあげパン</p> <p>コーンポテト</p> <p>ポトフ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>600Kcal 18.5g 24.5g</p> <p>牛乳,ベーコン,豚小間,ウィンナー</p>	<p>29日(木)</p> <p>あき</p> <p>秋の香りごはん</p> <p>や</p> <p>焼き肉サラダ</p> <p>つきみじる</p> <p>月見汁</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>606Kcal 21.6g 13.7g</p> <p>油揚げ,牛乳,豚小間,鶏こま肉</p>	<p>30日(金)</p> <p>きつねうどん</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>パンプキンマフィン</p> <p>にゅうきんいんりょう</p> <p>乳酸菌飲料</p> <p>680Kcal 24.6g 23.9g</p> <p>豚小間,油揚げ</p>		
<p>スパゲティ,油,バター,じゃがいも</p> <p>上白糖</p> <p>玉葱,にんにく,にんじん,エリンギ</p> <p>ぶなしめじ,パセリ,キャベツ,りんご</p>	<p>米,押麦,でんぶん,油,上白糖</p> <p>三温糖,白いりごま</p> <p>しょうが,ねぎ,玉葱,だいこん</p> <p>きゅうり,キャベツ,にんじん</p>	<p>油,コッペパン,じゃがいも,バター</p> <p>ホールコーン,にんにく</p> <p>にんじん,玉葱,マッシュルーム</p> <p>セロリー,グリーンピース,かぶ</p>	<p>米,もち米,むきぐり,油,系ごんにやく</p> <p>上白糖,ごま油,じゃがいも,でんぶん</p> <p>ぶなしめじ,にんじん,茎にんにく,</p> <p>さやいんげん,赤ピーマン,もやし</p> <p>いんげん,ごぼう,干し椎茸,だいこん</p>	<p>蒸し中華めん,上白糖,油</p> <p>白いりごま,小麦粉,粉糖</p> <p>にんじん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,こまつな</p> <p>キャベツ,もやし,ホールコーン</p> <p>パセリ,かぼちゃ</p>		

※献立は都合により、変更する場合があります。