



10月のこんだてひょう



町田市立成瀬小学校

令和8年9月30日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			ち 血 や 肉 に な る	な つ ち か ら 熱 や 力 に な る	か ら だ ち ょう し と ど の 体 の 調 子 を 整 え る	
2 (金)		い ごま入りわかめごはん はくさい 白菜の南蛮漬 とり 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 りんご	牛乳 わかめ 鶏肉	精白米 白ごま 油 かたくり粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン いんげん はくさい こまつな りんご	601kcal 20.0g 1.7g
5 (月)		ごはん さつまいものそぼろ煮 焼ししゃも はりはり漬	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ ししゃも こんぶ	精白米 油 上白糖 こんにゃく 白ごま さつまいも 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース 切り干し大根	616kcal 21.4g 1.5g
6 (火)		しお ごま塩ごはん この お好み天 かきたま汁 わふう 和風サラダ	牛乳 たらすり身 いかすり身 たまご かつお節 豆腐	精白米 黒ごま 油 小麦粉 三温糖	キャベツ こねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな えのきたけ きゅうり だいこん	593kcal 25.8g 2.1g
7 (水)	シ ョ ア	ドライカレーサンド じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ	ジョア(マスカット) 牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 生クリーム	コッペパン(小麦粉、 砂糖、脱脂粉乳等)油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ にんじん レーズン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	564kcal 22.5g 2.6g
8 (木)		ごもく 五目菜ごはん まめ 豆かりんとう とうふ はくさい 豆腐と白菜のすまし汁 おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひよこ豆 豆腐	精白米 もち米 油 上白糖 くりに 三温糖 かたくり粉 黒ごま	だけのこ にんじん ねぎ 干し椎茸 きぬさや えのきたけ こまつな もやし	582kcal 20.9g 1.8g
9 (金)		ごはん 鶏肉の香味焼き わふう 和風ビーフンスープ やさい 野菜のピリ辛漬け からづ	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 上白糖 ごま油 ピーフン かたくり粉 油	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな だいこん きゅうり	520kcal 24.5g 1.8g
13 (火)		にんじん きのこのスープスパゲティ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 たまご 豆乳 チーズ ベーコン 豚肉	小麦粉 上白糖 はちみつ バター 油 スパゲティ	にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり みかん	585kcal 20.6g 2.2g
14 (水)		ひよこ豆 ひよこ豆入りチキンカレーライス こんさい 根菜のサラダ かき 柿	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	精白米 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース だいこん れんこん きゅうり かき	668kcal 20.2g 1.9g
15 (木)		シナモントースト ポークビーンズ カラフルマリネ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	コッペパン(小麦粉、 砂糖、脱脂粉乳等)油 じゃがいも グラニュー糖 上白糖 小麦粉 バター	玉ねぎ セロリ パプリカ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり レモン	606kcal 22.8g 2.3g
16 (金)		ぶたどん 豚丼 さつまいもと豆腐のみそ汁 はくさい 白菜の梅肉あえ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 かたくり粉 三温糖 さつまいも	しょうが にんじん しいたけ にら だいこん こまつな ねぎ うめ	571kcal 22.1g 2.4g
19 (月)		みそ みそコーンラーメン ポテトドック あおだいず 青大豆とひじきのサラダ	牛乳 豚ひき肉 ひじき 青大豆	油 ごま油 ラード じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン だけのこ ねぎ きゅうり	558kcal 20.0g 2.9g
20 (火)		ソフトフランスパン 焼きりんご かぼちゃのクリームスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ツナ	ソフトフランスパン(小麦粉、 バター、砂糖、脱脂粉乳等) 油 小麦粉 上白糖 バター	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご(紅玉)	571kcal 20.3g 2.1g
21 (水)		チキンとひよこ豆のピラフ たまご たまごトマトのスープ あお 青のりポテト	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 たまご あおのり	精白米 油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン ピーマン トマト ほうれん草	578kcal 20.0g 2.1g
22 (木)		ごはん じゃが芋の旨煮 ごぼう ごぼうと大豆のごまからめ はくさい 白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆 かつおぶし	精白米 油 白ごま じゃがいも 三温糖 上白糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん いんげん はくさい もやし	595kcal 21.4g 1.5g
23 (金)		さといも さといもごはん なまあ 生揚げのそぼろあんかけ わふう 和風白菜スープ しめじともやしのおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 豚肉	精白米 さといも ピーフン かたくり粉 こんにゃく 上白糖 白ごま ごま油	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな ごぼう グリーンピース	566kcal 24.3g 2.7g
26 (月)		ごはん カレーマーマー やさい 野菜の中華あえ みかん	牛乳 豚ひき肉 豆腐	精白米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 にら だけのこ はくさい こまつな みかん	584kcal 22.9g 1.6g
27 (火)		ひじきごはん しいらの竜田揚げ りきゅう 利休汁 キャベツのレモンあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき しいら(魚)	精白米 油 三温糖 こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ごぼう グリーンピース しょうが レモン だいこん にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	595kcal 29.3g 2.8g
28 (水)		だいこん 大根のピリ辛丼 からどん 中華スープ ナムル	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	精白米 油 三温糖 ごま油 はるさめ 上白糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし だけのこ にら きゅうり	556kcal 21.8g 2.4g
29 (木)		ゆかりかけごはん いがぐり揚げ はくさい 白菜のそぼろ汁 やさい 野菜の甘酢あえ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 生揚げ	精白米 かたくり粉 そうめん 油 上白糖	しそ ねぎ しょうが にんじん はくさい えのきたけ もやし きゅうり	588kcal 21.7g 2.0g
30 (金)		きのこの和風スパゲティ イタリアンサラダ かぼちゃのケーキ	牛乳 ベーコン のり たまご 豆乳	スパゲティ ごま油 油 上白糖 小麦粉 バター	にんじん ごぼう まいだけ しめじ 玉ねぎ えのきたけ いんげん きゅうり コーン キャベツ パセリ かぼちゃ	572kcal 20.2g 1.7g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。



→ものがたりメニュー実施日です。

