



# 10月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年9月30日

日曜日	のみの	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
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
1 (水)	牛乳	ごはん とり肉のスタミナやき わふうビーフンスープ わかめサラダ	米 油 ビーフン かたくり粉 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり もやし	540kcal 25.1g 2.0g
2 (木)	牛乳	ごはん さつまいものそぼろ煮 ちくわのいそべあげ おひたし	米 油 こんにゃく さつまいも さとう かたくり粉 こむぎ粉	牛乳 とりひき肉 生あげ ちくわ あおのり	玉ねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	669kcal 22.8g 1.7g
3 (金)	シヨア	とうにゅうフレンチトースト じゃがいものクリーム煮 カラフルマリネ	パン さとう バター 油 じゃがいも こむぎ粉	ショア たまご 豆乳 とり肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パプリカ フロコリー だいこん きゅうり レモン	567kcal 21.2g 2.2g
6 (月)	牛乳	にごみうどん やきししゃも はりはりづけ つきみだんこ	うどん しらたま粉 かたくり粉 さとう しょうしん粉 ごま	牛乳 ぶた肉 油あげ ししゃも こんぶ とうふ	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ きりほしだいこん きゅうり	512kcal 21.0g 2.4g
7 (火)	牛乳	ごはん とうふのでんがく風 きのこ汁 やさいのからしあえ	米 かたくり粉 さとう ごま 油 こんにゃく	牛乳 とりひき肉 たまご とうふ ぶた肉	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ もやし エリンギ ほうれんそう こまつな	561kcal 22.3g 2.5g
8 (水)	牛乳	ビーンズキーマカレー きゃべつとみかんのサラダ バイクドポテト	米 バター 油 こむぎ粉 さとう じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト レーズン きゃべつ きゅうり みかん パセリ	681kcal 22.0g 2.0g
9 (木)	牛乳	ごはん マーボーとうふ まめかりんとう もやしのナムル	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶたひき肉 とうふ 大豆 ひよこ豆	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ いら こまつな もやし	655kcal 26.2g 1.5g
10 (金)	牛乳	なめし とり肉とじゃがいものあげ煮 きゃべつのレモンあえ かき	米 かたくり粉 油 じゃがいも さとう	牛乳 かつおぶし とり肉	あおな しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン いんげん きゃべつ きゅうり レモン かき	613kcal 20.2g 1.1g
14 (火)	牛乳	チンジャオロースどん わかめとやさいのスープ やさいのかふうづけ	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ピーマン ちんげんさい ねぎ きゅうり だいこん	561kcal 23.7g 2.2g
15 (水)	牛乳	ごはん ごもくたまごやき りきゅうじる くきわかめのきんぴら	米 さとう ごま じゃがいも 油 こんにゃく	牛乳 たまご とりひき肉 油あげ ぶた肉 くきわかめ	にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ グリーンピース	573kcal 22.6g 2.8g
16 (木)	牛乳	シナモントースト かぼちゃのクリームスープ あおだいずとひじきのサラダ	パン さとう バター 油 こむぎ粉	牛乳 とり肉 ひじき 生クリーム あお大豆	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり きゃべつ	532kcal 18.5g 2.2g
17 (金)	牛乳	ごもくくりごはん ホキのたつたあげ とうふともやしのすまし汁 はくさいのそくせきづけ	米 もち米 くり 油 さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ ホキ とうふ	だけのこ ほししいたけ ゆず にんじん きぬさや もやし しょうが えのきたけ ねぎ こまつな はくさい きゅうり	568kcal 23.6g 2.3g
20 (月)	牛乳	ごはん とり肉のみそやき あんかけ汁 きりほしだいこんの煮もの	米 さとう ふ こんにゃく かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな きりほしだいこん えのきたけ いんげん	530kcal 25.4g 2.0g
21 (火)	牛乳	きび入りごはん ちくぜん煮 さつまいものてんぷら しめじともやしのおひたし	米 きび 油 さとう こんにゃく さといも さつまいも こむぎ粉	牛乳 とり肉 たまご さつまあげ	しそ ごぼう だけのこ にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや しめじ こまつな もやし	647kcal 22.3g 1.6g
22 (水)	牛乳	ミルクパン コーンシチュー フレンチサラダ やきりんご	パン 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース きゃべつ きゅうり りんご	616kcal 20.6g 2.3g
23 (木)	牛乳	ごはん いかのしょうがやき じゃがいものうま煮 やさいのこんぶあえ	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 いか とり肉 生あげ こんぶ	しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん きゃべつ きゅうり だいこん	579kcal 26.6g 1.9g
24 (金)	牛乳	ひじきごはん がんものうま煮 はくさいのそぼろ汁 だいこんのばいにくあえ	米 油 さとう こんにゃく かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ ひじき がんもどき とりひき肉 生あげ	にんじん ほししいたけ グリーンピース はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり うめ	543kcal 22.5g 2.4g
27 (月)	牛乳	きのこ入りハヤシライス わふうサラダ あおのりポテト	米 油 バター こむぎ粉 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 生クリーム あおのり	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ きゃべつ きゅうり だいこん	696kcal 21.7g 2.1g
28 (火)	牛乳	ごはん さばのゆずみそやき けんちん汁 いそかあえ	米 さとう 油 さといも こんにゃく	牛乳 さば 油あげ とうふ のり	しょうが ゆず にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ こまつな	552kcal 24.1g 2.1g
29 (水)	牛乳	ごはん とうふのちゅうか煮 カレービーンズ はくさいのなんばんづけ	米 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ はくさい こまつな	599kcal 25.7g 1.6g
30 (木)	牛乳	わかめごはん いがぐりあげ さつまいもとはくさいのみそ汁 やさいのごますあえ	米 かたくり粉 油 そうめん さつまいも さとう ごま	牛乳 わかめ とうふ とりひき肉 たまご	ねぎ しょうが だいこん にんじん はくさい もやし こまつな きりほしだいこん	602kcal 20.6g 2.7g
31 (金)	牛乳	きのこのわふうスパゲティ イタリアンサラダ かぼちゃのケーキ	スパゲティ バター 油 さとう こむぎ粉	牛乳 ベーコン たまご	にんじん 玉ねぎ ごぼう しめじ maidake いんげん えのきたけ きゅうり コーン きゃべつ パセリ かぼちゃ	594kcal 20.8g 1.9g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

