

10月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	I類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1 火	麦ご飯	○	魚のねぎみそ焼き 筑前煮 菊花みかん	牛乳,たら みそ,とり肉 さつま揚げ,焼きちくわ	米,おおむぎ,さとう 米サラダ油,こんにやく じゃがいも	しょうが,ねぎ,ごぼう にんじん,干しいたけ たけのこ,さやいんげん,みかん	513 kcal 24.7 g 11.8 g 1.9 g	給食目標 「すき嫌いせず、 なんでも食べよう」
2 水	マヨコーントースト	○	ポトフ りんご	牛乳,ベーコン ピザ用チーズ,とり肉 ウィンナー	食パン,じゃがいも マヨネーズ卵不使用	玉ねぎ,マッシュルーム とうもろこし,キャベツ にんじん,かぶ,りんご	548 kcal 22.5 g 26.8 g 2.3 g	10月10日は 目の愛護デー
3 木	とりごぼうピラフ	○	さつ豆サラダ ABCスープ	牛乳,とり肉 大豆,ぶた肉	米,米サラダ油 さとう,さつまいも ABCマカロニ	ごぼう,玉ねぎ,にんじん しょうが,しめじ,とうもろこし さやいんげん,キャベツ セロリ	529 kcal 19.6 g 16.9 g 2.3 g	す。目は起きてい る間、常に働いて いる器官で、目か ら得られる情報は 全体の約80%と いわれるほど、と ても大切なもので す。大切な目を守 るために、日頃か ら目を休め、目の 健康に良い食品を 積極的にとるよう にしましょう。ア ントシアニンは、 目の中でロドプシ ンを作るのを助け たり、血管を強く したりして、私た ちの目を元気にし てくれます。ア ントシアニンは、ブ ルーベリーやなす など、紫色の食べ ものにたくさん含 まれています。
4 金	麦ご飯	○	ちきんかつ 即席漬け 豆腐のみそ汁	牛乳,とり肉 油揚げ,絹ごし豆腐 わかめ,みそ	米,おおむぎ 小麦粉,パン粉 米サラダ油,ごま	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,ねぎ	621 kcal 25.6 g 24.7 g 2.2 g	
8 火	五目チャーハン	○	春雨サラダ 中華風コンスープ	牛乳,焼き豚 とり肉,たまご	米,アルファ化米,ごま 米サラダ油,さとう,ごま油 はるさめ,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,干しいたけ ねぎ,グリーンピース,キャベツ もやし,しょうが,とうもろこし ごまつな	504 kcal 20.2 g 18.1 g 2.5 g	
9 水	焼きうどん	○	磯和え さつま芋ドーナツ	牛乳,ぶた肉,絹ごし豆腐 焼きちくわ,かつおぶし きざみのり,豆乳	米サラダ油,さとう,粉糖 冷凍うどん,ごま油 さつまいも,小麦粉,豆乳/バター	玉ねぎ,にんじん,にら キャベツ,もやし,ねぎは くさい,ごまつな	618 kcal 22.9 g 22.0 g 2.3 g	
10 木	スパイシーピラフ	○	発酵乳 ポテトオムレツ 麦入り野菜スープ	発酵乳,ぶた肉,ベーコン いか,ウィンナー 豆乳,たまご	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう もち麦	にんにく,玉ねぎ,にんじん とうもろこし,ピーマン キャベツ,もやし,ごまつな	503 kcal 20.5 g 14.4 g 2.5 g	
11 金	生揚げと豚肉のみそ炒め丼	○	沢煮椀 大学芋	牛乳,ぶた肉 みそ,油揚げ 生揚げ	米,おおむぎ,ごま,水あめ 米サラダ油,さとう,ごま油 かたくり粉,さつまいも	しょうが,ねぎ,にんじん もやし,さやいんげん,だいこん 干しいたけ	645 kcal 22.9 g 23.0 g 2.3 g	
15 火	ご飯	○	ぶりの照り焼き からしあえ 月見汁	牛乳,ぶり とり肉,絹ごし豆腐	米,さとう,米サラダ油 こんにやく,冷凍白玉	しょうが,もやし ごまつな,にんじん だいこん,ねぎ	525 kcal 22.6 g 17.4 g 2.1 g	
16 水	良パン	○	手作りりんごジャム コールスローサラダ 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳,とり肉 いんげんまめペースト 豆乳	食パン,さとう 米サラダ油,じゃがいも	りんご,にんじんペースト バイン缶詰,キャベツ,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム	507 kcal 20.6 g 20.7 g 1.8 g	
17 木	麦ご飯	○	ビーンズキーマカレー フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉 ひよこまめ,レンズまめ 大豆,粉寒天	米,おおむぎ 米サラダ油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ にんじん,玉ねぎ,キャベツ とうもろこし,レモン果汁 ホップジュース	553 kcal 19.6 g 15.4 g 2.0 g	
18 金	五目粟ご飯	○	小あじの磯辺揚げ おおかあえ さつま汁	牛乳,とり肉,油揚げ,みそ 小あじ,あおのり,ぶた肉 絹ごし豆腐,かつおぶし	米,もち米,むき栗,米サラダ油 さとう,小麦粉,かたくり粉 こんにやく,さつまいも	にんじん,ごぼう キャベツ,もやし ごぼう,だいこん,ねぎ	524 kcal 22.4 g 16.3 g 2.3 g	手作りりんごジャ ムは「紅玉」とい う品種のりんごを 使って作ります。 紅玉は、さわやか な酸味がジャムに ぴったりのりんご です。たくさんの りんごを使って大 きな釜で時間をか けて煮込んで作り ます。
21 月	麦ご飯	○	あじの照り焼き にんにくじょうゆあえ チゲ風豚汁	牛乳,あじ 塩昆布,ぶた肉 絹ごし豆腐,みそ	米,おおむぎ さとう,ごま油 米サラダ油,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん にんにく,しょうが,玉ねぎ ごぼう,キムチ,ねぎ	500 kcal 25.1 g 14.3 g 2.0 g	
22 火	さんまご飯	○	三色あえもの すまし汁 りんご	牛乳,さんま 油揚げ,絹ごし豆腐	米,かたくり粉,小麦粉 米サラダ油,さとう ごま,ごま油	しょうが,もやし,ごまつな にんじん,えのき,だいこん ねぎ,りんご	642 kcal 20.8 g 23.4 g 2.1 g	
23 水	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き ビーフンソテー のっぺい汁	牛乳,とり肉 ぶた肉,油揚げ	米,さとう,ごま油,かたくり粉 ごま,米サラダ油,じゃがいも ビーフン,こんにやく	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,玉ねぎ,もやし キャベツ,ピーマン だいこん,ごぼう	576 kcal 25.0 g 20.2 g 2.1 g	
24 木	みそラーメン	○	即席漬け スイートポテトドック	牛乳,ぶた肉,みそ	米サラダ油,ごま油 ごま,蒸し中華めん さつまいも 米粉ドーナツミックス	しょうが,にんにく,にんじん にら,もやし,キャベツ とうもろこし,ねぎ,きゅうり	503 kcal 18.3 g 19.5 g 2.7 g	
25 金	わかめご飯	○	高野豆腐のから揚げ 和風サラダ 利休汁	牛乳,炊き込みわかめ 高野豆腐,油揚げ,みそ	米,おおむぎ,ごま ごま油,小麦粉,さとう かたくり粉,米サラダ油 じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし きゅうり,にんじん,だいこん 玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	589 kcal 20.7 g 25.5 g 2.4 g	かきは10月から 11月頃にかけて 旬を迎え、約50 種類ほどの品種が あります。風邪な どを予防する働き のあるビタミンC が多く含まれてい ます。
28 月	チキンライス	○	レモンあえ 秋の恵みシチュー	牛乳,とり肉 ぶた肉,豆乳	米,米サラダ油 オリーブ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,レモン果汁 しめじ,パセリ	508 kcal 20.3 g 15.8 g 2.6 g	
29 火	ご飯	○	じゃがいものみそバター煮 くきわかめのきんぴら 菊花みかん	牛乳,とり肉 みそ,くきわかめ 油揚げ	米,米サラダ油,さとう じゃがいも,バター,ごま ごま油,こんにやく	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,とうもろこし キャベツ,さやいんげん,みかん	532 kcal 18.0 g 16.4 g 2.0 g	
30 水	衣笠丼	○	わかめサラダ 柿	牛乳,とり肉 油揚げ,高野豆腐 たまご,わかめ	米,おおむぎ さとう,かたくり粉 米サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 干しいたけ,グリーンピース もやし,きゅうり,柿	549 kcal 24.1 g 19.2 g 1.8 g	
31 木	和風スープスパゲッティ	○	グリーンサラダ かぼちゃ蒸しパン	牛乳,ベーコン ぶた肉,豆乳	スパゲッティ,米サラダ油 さとう,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ にんじん,しめじ,ごまつな マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,かぼちゃ	538 kcal 18.6 g 16.8 g 2.3 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。