



10月こんだてひょう



町田市立金井小学校

|    |   | こんだて                          | 主な食材と働き      |                                                       |                                |                           |                                          |                            | 一口メモ                                  |                                                                                     |
|----|---|-------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                               | 血・肉・骨をつくる    |                                                       | 熱や力になる                         |                           | 体の調子を整える                                 |                            |                                       |                                                                                     |
|    |   |                               | たんぱく質        | 無機質                                                   | 炭水化物                           | 脂質                        | カロテン                                     | ビタミン                       |                                       |                                                                                     |
| 2  | 木 | 牛乳<br>セルフホットドッグ<br>さつまいものシチュー | ウインナー<br>とり肉 | 牛乳                                                    | コッペパン<br>さつまいも<br>米粉           | 米油                        | トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう                    | キャベツ<br>玉ねぎ<br>マッシュルー<br>ム | 559 kcal<br>17.7 g<br>24.5 g<br>2.8 g |  |
|    |   | 3                             | 金            | 牛乳<br>麦ごはん<br>いわしのかば焼き<br>ほうれん草ともやしのごま和え<br>秋野菜のみそ汁   | いわし<br>かつお節<br>油揚げ             | 牛乳                        | 精白米 麦<br>片栗粉 砂糖<br>さつまいも                 | 大豆油<br>ごま                  | ほうれんそう<br>にんじん                        |                                                                                     |
| 6  | 月 |                               |              | 牛乳<br>しゃぶうどん<br>いりこのごまがらめ<br>キャベツの塩昆布あえ<br>お月見だんご     | かつお節<br>とり肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ 豆腐 | 牛乳<br>いりこ<br>塩昆布          |                                          | ごま                         | にんじん<br>ごまつな                          |                                                                                     |
|    |   | 7                             | 火            | 牛乳<br>ソイ丼<br>即席漬け<br>みそけんちん汁                          | ぶた肉<br>大豆<br>かつお節<br>豆腐        | 牛乳                        | 精白米 麦<br>砂糖 小麦粉<br>こんにやく<br>さといも         | 米油                         | にら<br>にんじん<br>ごまつな                    | きゅうり<br>キャベツ<br>しょうが<br>ごぼう<br>大根 ねぎ                                                |
| 8  | 水 |                               |              | 牛乳<br>麦ごはん<br>もやしと小松菜の辛子和え<br>鶏肉とコーンの揚げ煮<br>果物（ぶどう）   | とり肉                            | 牛乳                        | 精白米 麦<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも                 | 米油<br>大豆油                  | にんじん<br>ごまつな<br>グリーンピース               | もやし ぶど<br>う<br>にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>とうもろこし                                        |
|    |   | 9                             | 木            | 牛乳<br>黒砂糖パン<br>ポテトオムレツ<br>フレンチサラダ<br>ABCスープ           | ベーコン<br>たまご<br>ぶた肉<br>レンズまめ    | 牛乳                        | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>マカロニ             | 米油                         | トマト<br>にんじん<br>ごまつな                   | 玉ねぎ エリンギ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>セロリ にんにく                                      |
| 10 | 金 |                               |              | 牛乳<br>にんじんごはん<br>鮭の塩焼き<br>小松菜サラダ<br>じゃがいもととうふのみそ汁     | さけ<br>豆腐<br>油揚げ                | 牛乳<br>わかめ                 | 精白米<br>砂糖<br>じゃがいも                       | 米油<br>ごま油                  | にんじん<br>ごまつな                          | きゅうり<br>とうもろこし<br>ねぎ                                                                |
|    |   | 14                            | 火            | 牛乳<br>わかめごはん<br>里芋コロッケ<br>白菜ときゅうりのゆかりあえ<br>大根とえのきのみそ汁 | とり肉<br>かつお節<br>油揚げ             | 牛乳<br>わかめ                 | 精白米 麦<br>さといも<br>砂糖<br>マッシュポテ<br>ト小麦粉 パン | 米油<br>大豆油                  | ゆかり                                   | 玉ねぎ<br>はくさい<br>きゅうり<br>大根<br>えのきだけ                                                  |
| 15 | 水 |                               |              | 牛乳<br>豚すき丼<br>ほうれん草とえのきののりあえ<br>さつま汁                  | ぶた肉<br>とり肉<br>油揚げ<br>みそ        | 牛乳<br>のり                  | 精白米<br>こんにやく<br>砂糖<br>さつまいも              | 米油                         | ほうれんそう<br>にんじん                        | 玉ねぎ<br>えのきだけ<br>ねぎ ごぼう<br>大根                                                        |
|    |   | 16                            | 木            | 牛乳<br>麦ごはん<br>棒ぎょうざ<br>キャベツときゅうりの甘酢和え<br>チンゲン菜と卵のスープ  | ぶた肉<br>かつお節<br>豆腐<br>たまご       | 牛乳                        | 精白米 麦<br>片栗粉<br>ぎょうざの皮<br>砂糖             | ごま油<br>米油                  | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜                   | はくさい ねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>えのきだけ                                |
| 17 | 金 |                               |              | 牛乳<br>麦ごはん<br>さばのみそ煮風<br>磯香和え<br>芋煮                   | サバ<br>かつお節<br>ぶた肉<br>生揚げ       | 牛乳<br>のり                  | 精白米 麦<br>砂糖 片栗粉<br>こんにやく<br>さといも         | 米油                         | ごまつな<br>にんじん                          | しょうが<br>もやし 大根<br>ごぼう<br>しいたけ ね<br>ぎ                                                |
|    |   | 20                            | 月            | 牛乳<br>ひじきチャーハン<br>小松菜のじゃこ和え<br>白菜と肉団子のスープ             | ぶた肉<br>とり肉                     | 牛乳<br>ひじき<br>ちりめんじゃ<br>こ  | 精白米 砂糖<br>片栗粉<br>じゃがいもは<br>るさめ           | 米油<br>ごま油                  | ごまつな<br>にんじん                          | ねぎ<br>しょうが<br>はくさい<br>しいたけ                                                          |
| 21 | 火 |                               |              | 牛乳<br>フィッシュバーガー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ミネストローネ            | ホキ<br>ひよこまめ<br>ベーコン            | 牛乳                        | 丸パン<br>小麦粉<br>パン粉<br>じゃがいも               | 大豆油<br>米油                  | にんじん<br>トマト                           | キャベツ<br>とうもろこし<br>玉ねぎ                                                               |
|    |   | 22                            | 水            | 牛乳<br>麦ごはん<br>焼きししゃも<br>春雨ともやしのサラダ<br>家常豆腐            | ぶた肉<br>生揚げ                     | 牛乳<br>ししゃも                | 精白米 麦<br>じゃがいもは<br>るさめ<br>砂糖 片栗粉         | ごま油<br>米油                  | にんじん                                  | もやし きゅうり<br>にんにく しょうが<br>しいたけ<br>キャベツ<br>だけのこ                                       |
| 23 | 木 |                               |              | 牛乳<br>バターライス<br>フェジョアード<br>カラフルサラダ<br>果物(みかん)         | ぶた肉<br>ウインナー<br>金時豆            | 牛乳                        | 精白米<br>じゃがいも                             | バター<br>米油                  | にんじん<br>赤ピーマン                         | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>黄ピーマン<br>みかん                                            |
|    |   | 24                            | 金            | 牛乳<br>ツナ大豆そぼろ丼<br>豚汁<br>大学芋                           | ツナ 大豆<br>かつお節<br>ぶた肉<br>豆腐     | 牛乳                        | 精白米 砂糖<br>こんにやく<br>さつまいも<br>水あめ          | 米油<br>大豆油                  | にんじん<br>さやいんげん                        | しょうが<br>玉ねぎ<br>しいたけ<br>大根 ねぎ                                                        |
| 27 | 月 |                               |              | 牛乳<br>ごはん・じゃこふりかけ<br>キャベツと小松菜のごまみそあえ<br>肉じゃが<br>果物(柿) | かつお節<br>ぶた肉                    | 牛乳<br>ちりめんじゃ<br>こ<br>あおのり | 精白米 麦<br>砂糖<br>じゃがいも<br>しらたき             | ごま<br>米油                   | にんじん<br>ごまつな<br>さやいんげん                | キャベツ<br>玉ねぎ<br>柿                                                                    |
|    |   | 28                            | 火            | 牛乳<br>スイートポテト-toast<br>ツナドレサラダ<br>ポトフ                 | ツナ<br>ぶた肉<br>ウインナー             | 牛乳                        | 食パン<br>さつまいも<br>砂糖<br>じゃがいも              | 無塩バター<br>米油                | にんじん                                  | キャベツ<br>きゅうり<br>大根<br>とうもろこし<br>玉ねぎ                                                 |
| 29 | 水 |                               |              | 牛乳<br>ソースカツ丼<br>えのきと小松菜のあえもの<br>こしね汁                  | ぶた肉<br>かつお節                    | 牛乳                        | 精白米 麦<br>小麦粉<br>パン粉<br>砂糖<br>こんにやく       | 大豆油<br>米油                  | ごまつな<br>にんじん                          | 大根<br>しいたけ<br>ねぎ                                                                    |
|    |   | 30                            | 木            | 牛乳<br>ゆかりごはん<br>干草焼き<br>はりはり漬け<br>芋の子汁                | とり肉<br>たまご<br>かつお節             | 牛乳<br>ひじき                 | 精白米 麦<br>砂糖<br>さといも                      | 米油<br>ごま油                  | ゆかり<br>にんじん<br>ほうれんそう                 | だけのこ<br>切干大根<br>ごぼう<br>ぶなしめじ                                                        |
| 31 | 金 |                               |              | 発酵乳<br>きのこのクリームスパゲッティ<br>ビーンズサラダ<br>かぼちゃ蒸しパン          | とり肉<br>大豆                      | 発酵乳<br>牛乳                 | スパゲッティ<br>米粉 砂糖<br>小麦粉                   | オリーブオイル<br>米油              | ごまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ                  | 玉ねぎ<br>ぶなしめじ<br>エリンギ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>とうもろこし                                   |

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。