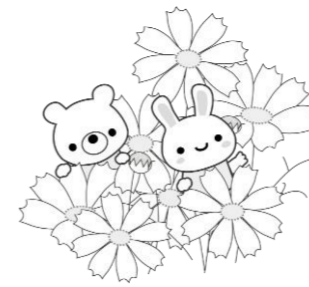




行事食や、旬の食材をメインに使った  
献立には『♪』が付いています。

# 10月のこんだて



令和3年9月30日  
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもひはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (赤)	熱や力にたまる (黄)	体の調子を整える (緑)		
4月	ごはん	牛乳	わかめごはん ♪ 菊花蒸し 野菜の炊き合わせ ♪ くだもの	牛乳, 混ぜ込みわかめ, 鶏肉, 豆腐, 昆布, 油揚げ	米, 大麦, でんぷん, さとう, こんにゃく	たまねぎ, しょうが, にんにく, コーン, だいこん, にんじん, さやいんげん, くだもの	617	23.6
5火	ごはん	牛乳	ごはん さばのみそやき 春雨の炒め物 けんちん汁	牛乳, さば, みそ, 豚肉, 昆布, 豆腐, 油揚げ	米, 緑豆はるさめ, 油, でんぷん, ごま油, こんにゃく	しょうが, 長ねぎ, こまつな, にんじん, たまねぎ, エリンギ(水煮), ごぼう, だいこん, ぶなしめじ	630	29.5
6水	ごはん	牛乳	豚キムチ丼 わかめいり卵スープ ♪ くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	米, 大麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	たまねぎ, はくさい(キムチ漬け), にんじん, にら, えのきたけ, くだもの	671	25.2
7木	パン	牛乳	世界の料理～ドイツ～ ♪ カリーブルストドッグ ♪ アイントプフ ♪ ジャーマンポテト	牛乳, ウィナー, 鶏肉, レンズまめ, ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも	セロリー, にんにく, たまねぎ, キャベツ, トマト缶	606	24.3
8金	ごはん	牛乳	五目おこわ 和風たまご焼き ♪ さつま芋汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, ひじき, 油揚げ, みそ, 昆布	米, もち米, 油, さとう, こんにゃく, さつまいも	干しいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), さやいんげん, たまねぎ, だいこん, 長ねぎ	608	27.5
11月	めん	牛乳	目の愛護デー献立 ジャージャー麺 スパイシーポテト ♪ ブルーベリーヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, ヨーグルト	蒸し中華めん, 油, ごま油, さとう, でんぷん, じゃがいも, さとう	長ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ(水煮), こまつな, にんじん, もやし, ブルーベリー 冷凍, レモン	684	25.4
12火	ごはん	牛乳	麦ごはん 大豆じゃこふりかけ 八丁みそ肉じゃが ひじきのあえもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 大豆, 鶏肉, 昆布, 八丁みそ, ひじき, みそ	米, 大麦, 白いりごま, さとう, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	にんじん, たまねぎ, ごぼう, ぶなしめじ, さやいんげん, もやし, きゅうり, コーン	676	25.6
13水	ごはん	牛乳	こまつなチャーハン ビーフンスープ ♪ 大学芋	牛乳, 鶏卵, 豚肉, ベーコン, しらす干し	米, ごま油, 油, ビーフン, さつまいも, さとう, 水あめ	長ねぎ, こまつな, たけのこ(水煮), もやし, にんじん, たまねぎ, にら	625	19.4
14木	ごはん	牛乳	ごはん ♪ 鮭のもみじ焼き 野菜のごまじょうゆあえ みそ汁	牛乳, さけ, わかめ, 油揚げ, 昆布, みそ	米, さとう, 白すりごま, 白ねりごま	にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, 長ねぎ	607	30.1
15金	パン	牛乳	セルフフィッシュバーガー 野菜と大麦のスープ ♪ リンゴゼリー	牛乳, ホキ, ベーコン, 寒天	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 油, 大麦, さとう, でんぷん	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, りんごジュース, りんご缶	624	25.7
18月	ごはん	牛乳	十三夜献立 鶏そぼろごはん とら豆とわかめのあえもの ♪ お月見汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, とら豆, わかめ, 昆布, 豆腐	米, さとう, 油, ごま油, 白玉粉	しょうが, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, にんじん, かぼちゃ, えのきたけ, だいこん, はくさい, こまつな	600	24.8
19火	ごはん	牛乳	♪ さつま芋ごはん いわしのかば焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳, いわし, のり, 昆布, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ	米, さつまいも, 黒ごま, でんぷん, 小麦粉, 油, さとう	しょうが, はくさい, にんじん, こまつな, もやし, たまねぎ	661	27.5
20水	パン	牛乳	世界の料理～オランダ～ ♪ チーズトースト ♪ グロンテスープ ♪ コーンポテト	牛乳, ナチュラルチーズ, 鶏肉	食パン, でんぷん, 油, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, こまつな, にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン	591	30.1
21木	めん	牛乳	スープクリームパスタ グリーンサラダ ♪ りんごとさつまいもの蒸しパン	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調製豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, バター, さとう, さつまいも, でんぷん	にんにく, にんじん, たまねぎ, はくさい, マッシュルーム(水煮), こまつな, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, コーン, りんご	700	24.9
22金	ごはん	牛乳	郷土料理～鳥取県～ ♪ 大山おこわ 家常(ジャージャー)豆腐 ♪ くだもの	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, みそ	米, もち米, さとう, 油, でんぷん, ごま油	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), わらび(水煮), ぶなしめじ, チンゲンツアイ, キャベツ, しょうが, にんにく, くだもの	609	24.4
25月	ごはん	牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんじん, にんにく, しょうが, たまねぎ, エリンギ, トマト缶, キャベツ, コーン	642	20.8
26火	パン	牛乳	世界の料理～フランス～ コッペパン ♪ 手作りりんごジャム ♪ アッシュ・パルマンティエ キャロットソースサラダ	牛乳, 生クリーム, 豚肉, 大豆, 粉チーズ	コッペパン, さとう, じゃがいも, バター, オリーブ油, 油	りんご, レモン, にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン	628	23.0
27水	ごはん	牛乳	麦ごはん いかの鉄板焼き パリパリお揚げサラダ 変わり豚汁	牛乳, いか, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 豚肉, みそ, 昆布	米, 大麦, 油, さとう, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ	596	30.3
28木	ごはん	牛乳	ハロウィン献立 えびピラフ トマトスープ ♪ パンプキンマフィン	牛乳, ベーコン, えび, 豚肉, 鶏卵	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), にんにく, キャベツ, セロリー, トマト缶, パセリ, かぼちゃ	646	20.6
29金	ごはん	牛乳	運動会がんばろう献立 ♪ キッチンかつ丼 呉汁 ♪ くだもの	牛乳, 鶏肉, 昆布, 大豆, 油揚げ, みそ	米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 油, さとう, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	キャベツ, にんじん, こまつな, りんご	710	26.9
31日	ごはん	牛乳	プルコギどん パインゼリー	牛乳, 豚肉, 寒天	米, 大麦, 油, さとう, ごま油, でんぷん	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, にら, パインジュース	596	21.9

\* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。