



# 10月のこんだてひょう①



令和3年9月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	菜めし		野菜春巻き 鶏ごぼう汁	牛乳,炊込みわかめ ツナレトルト,鶏肉,生揚げ だし昆布,薄削り節 赤みそ,白みそ	七分つき米,白ごま,なたね油 きび糖,でんぷん 春巻きの皮	小松菜,にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,キャベツ 切干し大根,ごぼう えのきたけ,長ねぎ	666 kcal 23.6 g 24.0 g 2.0 g
4 月	ご飯		ごま昆布 さんまの塩焼き おろし煮 豚汁	牛乳,一分切り昆布,さんま 豚肉,豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ,薄削り節	七分つき米,きび糖,白ごま なたね油,板こんにやく じゃがいも	小松菜,大根,ごぼう にんじん,長ねぎ	693 kcal 26.2 g 28.3 g 2.6 g
5 火	ご飯		豆腐ハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ	牛乳,豆腐,大豆,豚肉 卵,わかめ	七分つき米,米粉,なたね油 きび糖,でんぷん	玉ねぎ,りんご,キャベツ もやし,にんじん,大根 長ねぎ	701 kcal 30.2 g 23.4 g 3.2 g
6 水	マーブルパン		鮭とじゃがいもの チーズ焼き マカロニスープ りんご	牛乳,ベーコン,鮭, ピザチーズ,鶏肉	マーブルパン,じゃがいも, 有塩バター,マカロニ なたね油	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,にんじん,トマト ほうれん草,にんにく セロリ,りんご	630 kcal 28.0 g 21.2 g 1.9 g
7 木	中華おこわ		みぞれ汁 水ようかん	牛乳,焼き豚,豚肉,薄削り節 小豆,粉寒天	七分つき米,もち米 むぎぐり,ごま油,なたね油 きび糖	にんじん,たけのこ水煮 小松菜,干しいたけ,ごぼう えのきたけ,なめこ,長ねぎ ほうれん草,大根	607 kcal 22.4 g 14.7 g 2.6 g
8 金	きのこの スパゲッティ		みそドレッシングサラダ ブルーベリードーナツ	牛乳,鶏肉,白みそ クラッシュ大豆,無調整豆乳	スパゲッティ,なたね油 きび糖,白いりごま ホットケーキミックス 小麦粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,マッシュルーム ひらたけ,まいたけ,エリンギ えのきたけ,しめじ,きゅうり キャベツ,もやし 冷凍ブルーベリー	631 kcal 25.9 g 24.2 g 2.6 g
11 月	アップルトースト		ホワイトシチュー こんにやくサラダ	牛乳,青大豆,鶏肉 ベーコン,海藻ミックス	食パン,マーガリン,きび糖 じゃがいも,なたね油 有塩バター,小麦粉 サラダこんにやく	りんご,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,パセリ キャベツ,もやし	658 kcal 21.8 g 30.2 g 3.3 g
12 火	しらす わかめごはん		じゃがのそぼろ煮 おひたし みかん	牛乳,しらす干し 炊込みわかめ,鶏肉,青大豆 薄削り節	七分つき米,じゃがいも 板こんにやく,なたね油 きび糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ しょうが,ほうれん草 もやし,みかん	597 kcal 23.3 g 14.0 g 2.2 g
13 水	みそ煮込みうどん		ゆぼと小松菜の 煮びたし セサミマフィン	牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ 白みそ,厚削り節,干し湯葉 おおかか削り節,卵,	生うどん,なたね油,きび糖 有塩バター,上白糖 ホットケーキミックス 白ごま,粉糖	にんじん,大根,ごぼう 長ねぎ,白菜,小松菜 にんじん	611 kcal 25.3 g 22.4 g 3.5 g
14 木	たきこみごはん		さばのカレー焼き みそ汁 りんご	牛乳,鶏肉,青大豆,油揚げ 鯖,わかめ,赤みそ,白みそ 薄削り節	七分つき米,なたね油 じゃがいも	にんじん,ごぼう 干しいたけ,玉ねぎ,小松菜 えのきたけ,りんご	604 kcal 26.9 g 21.2 g 3.9 g
15 金	ハヤシライス		かくれんぼドレッシング サラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	七分つき米,なたね油,米粉 きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,きゅうり キャベツ,もやし,ホールコーン 赤ぶどう液,ピオーネ缶	647 kcal 20.6 g 17.3 g 2.2 g
18 月	ご飯		エコふりかけ 豆腐の真砂揚げ めかぶのすまし汁	牛乳,一分切り昆布 おおかか削り節,豆腐 いか,鶏肉 芽ひじき,卵,茎わかめ 豆腐,だし昆布,薄削り節	七分つき米,白ごま,きび糖 でんぷん,なたね油	にんじん,長ねぎ,しょうが えのきたけ,もやし,にんじん たけのこ水煮	622 kcal 23.3 g 22.2 g 2.0 g



## 10月給食費徴収金額について

※左記の金額に手数料が別途10円かかります。

1・2年生 4,100円  
 3・4年生 4,340円  
 5・6年生 4,600円

10月11日(月)口座引落とし日です。





\_\_\_\_\_