

10月のこんだてひょう①



令和4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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	菜めし		野菜春巻き 鶏ごぼう汁	牛乳,炊込みわかめ,ツナ 鶏肉,生揚げ,だし昆布 薄削り節,白みそ,赤みそ	七分つき米,白ごま,なたね油, きび糖,でんぷん 春巻きの皮角,小麦粉,	小松菜,にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,キャベツ 切干大根,ごぼう えのきたけ,長ねぎ	636 kcal 23.5 g 24.1 g
4火	キムチチャーハン		魚のコチジャン焼き 中華風たまごスープ	牛乳,豚肉 モウカサメ,卵 豆腐,芽ひじき	七分つき米,なたね油 白ごま,白練りごま でんぷん	にんじん,白菜キムチ 長ねぎ,にんにく,しょうが 玉ねぎ,小松菜,しめじ	537 kcal 27.9 g 18.0 g
5水	田舎うどん		鯛とじゃがいもの唐揚げ おひたし みかん	牛乳,鶏肉 油揚げ,厚削り節 真鯛	生うどん,なたね油 小麦粉,でんぷん じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう 長ねぎ,小松菜 ほうれんそう,白菜,もやし みかん	563 kcal 28.8 g 22.5 g
6木	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,バター 小麦粉,サラダこんにやく	りんご,かぼちゃ,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,キャベツ,もやし	614 kcal 21.6 g 30.1 g
7金	五目豆ごはん		いか焼き 田舎汁 月見団子(きな粉)	牛乳,大豆 一分切り昆布 いか,豚肉,薄削り節 きな粉	七分つき米,なたね油 糸こんにやく,黒ごま 板こんにやく,じゃがいも 上新粉,白玉粉,きび糖	にんじん,ごぼう,しょうが 大根,白菜,長ねぎ,小松菜	601 kcal 24.3 g 18.5 g
11火	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,わかめ,白みそ 大豆,豆乳	スパゲッティ,なたね油 きび糖,白ごま 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	615 kcal 25.9 g 24.2 g
12水	黒砂糖パン		コロケ マカロニスープ みかん	牛乳,豚肉,鶏肉	黒砂糖食パン,じゃがいも なたね油,マッシュポテト 小麦粉 生パン粉,ソフトパン粉 マカロニ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ, ホールトマト,ほうれんそう にんにく,セロリ,みかん	657 kcal 23.1 g 25.6 g
13木	ひじきごはん		ししゃものかわりフライ みそ汁 かわりきんぴら	牛乳,鶏肉,大豆 芽ひじき,油揚げ,ししゃも 粉チーズ,豆腐 赤みそ,白みそ,薄削り節 豚肉,荳わかめ	七分つき米,もち米 なたね油,小麦粉 ソーダクラッカー,黒ごま じゃがいも,板こんにやく きび糖,白ごま	にんじん,大根 小松菜,長ねぎ,きくらげ	606 kcal 26.6 g 22.6 g
14金	しらすわかめごはん		じゃがのそぼろ煮 おひたし りんご	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,ほうれんそう,もやし, りんご	571 kcal 23.3 g 14.2 g
17月	しょうゆ焼きそば		中華スープ 焼きいも	牛乳,豚肉,おかか削り節 豚肉,豆腐,卵,薄削り節	蒸し中華麺,なたね油 でんぷん,ごま油 さつまいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ もやし,干しいたけ 大豆もやし,長ねぎ,にら	576 kcal 25.1 g 23.5 g
18火	たきこみごはん		鯖のカレー揚げ みそ汁	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 でんぷん,小麦粉 じゃがいも	にんじん,ごぼう 干しいたけ,しょうが にんにく,かぼちゃ,小松菜 えのきたけ,玉ねぎ	614 kcal 28.0 g 25.8 g
19水	ご飯		エコふりかけ 豆腐のつくね揚げ めかぶのすまし汁	牛乳,一分切り昆布 おかか削り節,豆腐,鶏肉 焼き竹輪,芽ひじき,卵 赤みそ,荳わかめ,だし昆布 薄削り節	七分つき米,白ごま きび糖,生パン粉 でんぷん	にんじん,長ねぎ,白菜 もやし,たけのこ水煮	581 kcal 21.3 g 21.2 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(火)口座引落日です。


