



10がつのこんだて



令和5年10月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ体をつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
2月	ごはん はたはたのこめこあげ しせんどうふ しおだれキャベツ	牛乳	しちぶつきまい こめこ でんぶん あぶら さんおんどう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう はたはた どうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	616 kcal 24.6 g
3火	くろぎとうパン さけのマリナードやき じゃがいもとさつまいものポタージュ たまねぎドレッシングサラダ	牛乳	パン オリーブゆ さつまいも じゃがいも あぶら バター さんおんどう	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ホールコーン にんじん パセリ はくさい だいこん きゅうり	556 kcal 24.9 g
4水	ごはん あじのおこうじやき さつまじる くきわかめのいりに	牛乳	しちぶつきまい さつまいも あぶら さんおんどう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそくきわかめ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ きりぼしだいこん	556 kcal 25.9 g
5木	ギザドデポーヨ レモンドレッシングサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんどう	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが ダイストマト トマトピューレー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん レモン みかん	566 kcal 19.0 g
6金	☆チキンカレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも こめこ あぶら さんおんどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー きゅうり キャベツ ホールコーン りんご	572 kcal 19.3 g
10火	きのごスパゲッティ はくさいサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ さんおんどう あぶら バター じょうはくどう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ はくさい きゅうり にんじん ホールコーン ブルーベリー	592 kcal 21.6 g
11水	わかめつけめん ささかまぼこのてんぷら れいとうみかん	牛乳	うどん さんおんどう こむぎこ じょうしんこ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あぶらあげ かまぼこ	ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん れいとうみかん	583 kcal 23.2 g
12木	こうやどうふのたきこみごはん しろみぎかなとじゃがいものこめこあげ はくさいとどうふのみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく こうやどうふ、メルルーサ あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	583 kcal 28.0 g
13金	ごはん やしししゃも ☆マーボーどうふ きんときまめのあまに	牛乳	しちぶつきまい さんおんどう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも どうふ ベーコン ぶたにく みそ きんときまめ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ なら	582 kcal 26.1 g
16月	ごはん エコふりかけ いかやき にくじゃが	牛乳	しちぶつきまい さんおんどう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ いか ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	570 kcal 24.4 g
17火	レーズンハニートースト ☆ポトフ ごまドレッシングサラダ	牛乳	パン マーガリン はちみつ じゃがいも あぶら さんおんどう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん パセリ キャベツ もやし ホールコーン	572 kcal 20.7 g
18水	わかめごはん とりにくのマーメレードやき れんこんとだいこんのみそしる	牛乳	しちぶつきまい マーメレード ごまあぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく あぶらあげ どうふ、みそ	だいこん れんこん にんじん ごぼう こまつな	555 kcal 24.6 g
19木	かきませ さばのこうみやき さわにわん	牛乳	しちぶつきまい さんおんどう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ きんときまめ さば ぶたにく	ほししいたけ にんじん かんぴょう しょうが ねぎ ごぼう だいこん たけのこ エリンギ こまつな	579 kcal 26.6 g
20金	スタミナどん コーンサラダ スパイシーじゃが しろぶどう&ほうれんそうジュース	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ あぶら しらたき さんおんどう でんぶん じゃがいも	ぶたにく	しろぶどう&ほうれんそうジュース しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん もやし にんじん ホールコーン	541 kcal 16.5 g
24火	とりごもくごはん もうかきめのレモンじょうゆ チンゲンサイのみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら でんぶん こむぎこ さんおんどう	ぎゅうにゅう とりにく モーカサメ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ レモン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	590 kcal 27.1 g
25水	ガーリックライス スープに ☆マーメレードケーキ	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら マーメレード さんおんどう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ	606 kcal 18.0 g
26木	ぎょうざどん はるさめスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ なら もやし はくさい こまつな にんじん かき	611 kcal 26.0 g
27金	くりとさつまいものごはん あかうおのしおやき けんちんじる	牛乳	しちぶつきまい もちごめ くり さつまいも さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	546 kcal 24.7 g
30月	キャベツとじゃこのしおこうじスパゲッティ だいこんサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんどう バター じょうはくどう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ クリームチーズ	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ だいこん もやし こまつな かぼちゃ	556 kcal 21.8 g
31火	ハヤシライス かくれんぼドレッシングサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら こめこ はちみつ さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー だいこん キャベツ ホールコーン やさいかわ・しん みかん	603 kcal 18.8 g

☆のついている料理…4年生 総合的な学習の時間に、児童がアイデアを考えた料理です。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。