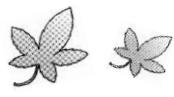




# 10月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちうしをととのえる (みどりレンジャー)	
3	月	あしたばきなこあげパン 10/1都民の日	東京牛乳	キャベツとにかくだんごのスープ こまつなといとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・ふたにく・いとかんてん	あしたばパン・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・きくらげ・こまつな・たまねぎ	537 22.4
4	火	ごはん	MILK	いかのピリからあげ じゃこあえ うちまめじる いわしの日	ぎゅうにゅう・いか・ちりめんじゃこ・あぶらあげ・うちまめ・みぞ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう	しょうが・キャベツ・こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・ねぎ・だいこん・かぶ	607 28.4
5	水	メキシカンライス	MILK	とうがんとたまごのスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりにく・たまご・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・コーン・とうがん・こまつな・しめじ・キャベツ・もやし・きゅうり	554 19.9
6	木	ちゅうかさいはん	MILK	ししゃものなんばんづけ タイピーエン 2年遠足	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ししゃも・うずらたまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・はるさめ	にんじん・きくらげ・こまつな・ねぎ・はくさい・ほうれんそう	561 26.2
7	金	せきはん	MILK	まだいのからあげ いもたき 60周年 お祝い献立	ぎゅうにゅう・まだい・とりにく・さつまあげ	しちぶつきまい・もちごめ・ごま・かたくりこ・こむぎこ・さといも・こんにゃく	しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・ねぎ	655 27.3
11	火	チキンライス 10/10 目の愛護デー	MILK	フレンチサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・ブルーベリー・レモン	623 18.0
12	水	コーンマヨトースト	MILK	とうにゅうチャウダー かいそうサラダ 豆乳の日	ぎゅうにゅう・チーズ・とりにく・とうにゅう・かいそうミックス	むえんしょくパン・ノンエッグマヨネーズ・あぶら・じゃがいも・コーンスターチ・さとう	コーンペースト・パセリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・もやし・コーン	573 22.8
13	木	さけちゃづけ だいがくいも	MILK	かぶのあますづけ さつまいもの日	ぎゅうにゅう・さけ	しちぶつきまい・さとう・さつまいも・あぶら・ごま	いとみつば・かぶ・キャベツ・きゅうり	552 17.3
14	金	ごはん 10/16 世界食料デー	MILK	エコふりかけ さばのねぎしおやき みそしる	ぎゅうにゅう・おかか・こんぶ・さば・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・だいこん・えのき・こまつな	592 28.5
17	月	わふうきのこスパゲティ 2-3 6-3リクエスト	MILK	ごぼうサラダ エコベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・クリームチーズ・たまご・なまクリーム・ヨーグルト	スパゲティ・あぶら・さとう・ノンエッグマヨネーズ・こむぎこ・クラッカー	ピーマン・ににく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのき・エリンギ・ごぼう・キャベツ・きゅうり・レモン	594 21.0
18	火	チリビーンズライス	MILK	だいこんサラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・さとう・ごま	ににく・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・トマトジュース・だいこん・キャベツ・みかん	596 21.9
19	水	こだいらきりぼしそぼろどん	MILK	こだいらキムチとんじる ふなきゅう 19日 食育の日	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・しらたき	しょうが・にんじん・きりぼしだいこん・ごぼう・ねぎ・はくさいキムチ・ほうれんそう・きゅうり	559 22.3
20	木	まるごとわかめごはん	MILK	ツナあげぎょうざ ビーフンソテー	ぎゅうにゅう・めかぶ・わかめ・ツナ・やきぶた	しちぶつきまい・かたくりこ・ぎょうざのかわ・こむぎこ・あぶら・ビーフン	キャベツ・にら・たまねぎ・しょが・にんじん・もやし・ピーマン	649 20.5
21	金	ガーリックトースト	MILK	きのこチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・あおだいす	ソフトフランスパン・あぶら・マーガリン・さつまいも・はちみつ	ににく・パセリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・エリンギ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	565 21.3
24	月	ごはん	MILK	めひかりのからあげ じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう・めひかり・とりにく・なまあげ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・だけのこ・しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・だいこん・もやし・にんじん	610 24.9
25	火	シーフードフィットチーネ 世界パスタデー	MILK	はくさいサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・いか・だいす	なまパスタ・こめこ・はるさめ・あぶら・さとう・かたくりこ	セロリ・ににく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・はくさい・もやし・こまつな	605 31.2
26	水	とうふのあんかけどん	MILK	やさいのごまだれかけ くだもの(かき) 柿の日	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・うずらたまご・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・だけのこ・にんじん・グリンピース・しいたけ・しょが・ににく・キャベツ・ほうれんそう・もやし・えのき・かき	613 24.9
27	木	あきのかおりごはん	MILK	ちくわのカレーあげ ごじる	ぎゅうにゅう・えび・やきちくわ・だいす・みそ	しちぶつきまい・さつまいも・あぶら・こむぎこ・じょうしんこ・じゃがいも	しめじ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	572 22.4
28	金	とりごぼうピラフ	MILK	キャベツのとうにゅうクリームスープ フルーツポンチ 14リクエスト	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう	しちぶつきまい・バター・あぶら・じゃがいも・コンソースチ	ごぼう・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ・コーン・パインカン・みかん・おうとうかん・りんごかん	603 21.0
31	月	くろざとうパン ハロウィン	MILK	バターナツカぼちゃのチーズやき キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく・うずらたまご	くろざとうパン・あぶら・はるさめ・かたくりこ	たまねぎ・バターナツカぼちゃ・セロリ・にんじん・キャベツ・コーン	554 24.3

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

