

10月

献立予定表

令和元年10月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 ようび	献立名	飲 み 物	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 からだ 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	ごはん		米			643 kcal
	五目みそ煮	MILK	油、さといも、さとう	豚肉、生揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ	22.1 g
	小松菜サラダ		さとう	ハム	こまつな、もやし、コーン	
	焼きりんご		さとう、バター		りんご	
2 水	山菜つけうどん		うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、山菜水煮、こねぎ	573 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	MILK	小麦粉、油	ちくわ、鶏卵、あおのり		25.1 g
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん	
	くだもの(みかん)				みかん	
3 木	アップルチーズハンバーグサンド	MILK	国内産小麦粉コッペパン、油、パン粉	豚肉、鶏ひき肉、牛乳、鶏卵、チーズ	たまねぎ、りんご	608 kcal
	小松菜とベーコンのスープ			ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、こまつな	26.2 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ	
4 金	押し麦入りごはん		米、おおむぎ			575 kcal
	魚のネギみそ焼	MILK		鮭	ねぎ	27.2 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも		たまねぎ、こまつな	
	こぶ入りきんぴら		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん	
	くだもの(柿)				かき	
7 月	麦入りごはん		米、おおむぎ			583 kcal
	小伊ワシの唐揚げ	MILK	小麦粉、でん粉、油	小伊ワシ		20.4 g
	白滝のチャプチェ風		さとう、ごま、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、黄パプリカ、にら	
	かきたま汁和風		でん粉	かつお節、豆腐、鶏卵	(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
	わかめサラダ		油、さとう、ごま油	わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	
8 火	麦入りごはん		米、おおむぎ			583 kcal
	マーボーレンコン	MILK	油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏ひき肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、(干)しいたけ、にら	22.5 g
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	キャベツ、ねぎ、こまつな	
	くだもの(なし)				なし(新高)	
9 水	中華丼	MILK	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲン菜	585 kcal
	わかめともやしのスープ		油	鶏肉、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、にら	24.6 g
	くだもの(りんご)				りんご	
10 木	高野豆腐のそぼろごはん		米、おおむぎ、さとう	鶏ひき肉、凍り豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、こねぎ	624 kcal
	豚汁	MILK	さといも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	25.0 g
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
	ミルクプリン 手作りブルーベリーソース		さとう	粉寒天、牛乳、生クリーム	ブルーベリー、レモン	
11 金	栗ごはん		もち米、米、栗、ごま			570 kcal
	飛び魚入り卵焼き	MILK	油、ごま油、さとう	とびうおすり身、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ	24.7 g
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ	
	キャベツの中華漬		ごま油、さとう		キャベツ、こまつな、しょうが	

日 よ う び 曜 日	こんだてめい 献立名	飲 み 物 の お も	き な か ま 黄の仲間 エネルギーになる	あ か な か ま 赤の仲間 からだ をつくる	み ど り の な か ま 緑の仲間 からだの ちょうしを ととのえる 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15 火	ほうとう風つけうどん		さといも、冷凍うどん	豚肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、白菜、ねぎ、こまつな	589 kcal
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	サラダこんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	25.1 g
	くだもの（りんご）				りんご	
16 水	セサミトースト		国内産小麦粉食パン、バター、さとう、はちみつ、ごま	牛乳		585 kcal
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉、大豆	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト（缶）、かぶ、かぶの葉	20.9 g
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、たまねぎ	
17 木	麦入りごはん		米、おおむぎ			660 kcal
	和風ハンバーグ おろしソース		油、パン粉、さとう、でん粉	豆腐、豚肉、鶏肉、干ひじき、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、だいこん葉	25.9 g
	コーンポテト		じゃがいも、オリーブ油		コーン	
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ	
18 金	わかめごはん		米、おおむぎ、ごま	わかめ		694 kcal
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボギョウザの皮	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ	22.9 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、油	ハム	だいずもやし、こまつな、にんじん、コーン、たまねぎ	
21 月	五目ごはん		米、もち米、さとう	鶏肉、干ひじき、油揚げ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ	597 kcal
	すまし汁		あられいふ	わかめ、豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	21.6 g
	野菜のゴマゆかりかけ		ごま		にんじん、だいこん、きゅうり	
	安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉		
23 水	ごはん		米			633 kcal
	四川豆腐		油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、えび、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、ザーサイ、ねぎ、にら	25.4 g
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	
	黒蜜寒天		さとう、黒蜜	粉寒天、きな粉		
24 木	チキンと小松菜のカレーライス		米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、こまつな	629 kcal
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん	20.4 g
	くだもの（りんご）				りんご	
25 金	焼きうどん		うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、ちくわ、うずら卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、キャベツ、にら	676 kcal
	カブのレモンしょうゆかけ				かぶ、かぶの葉、レモン	23.1 g
	りんごマフィン		小麦粉、バター、さとう	鶏卵、牛乳	りんご、レモン	
28 月	麦入りごはん		米、おおむぎ			651 kcal
	さんまの松前煮		さとう	さんま、こんぶ	にんにく、しょうが、ねぎ	25.7 g
	里芋ときのこのみそ汁		さといも	厚けずりぶし	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こねぎ	
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	もやし、切干しだいこん、にんじん、こまつな、にら	
29 火	二色サンド		国内産小麦粉食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン	クリームチーズ		626 kcal
	チキンと野菜のスープ煮		じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン、だいこん葉	24.9 g
	スパゲティツナバジリコ		スパゲッティ、オリーブ油、ごま	ツナ	にんにく、たまねぎ、バジル	
	くだもの（みかん）				みかん	
30 水	キムチあかけ焼きそば		蒸し中華めん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、キムチ、こまつな	605 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	だいこん、ねぎ	24.3 g
	さつまいもとリンゴの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご	
31 木	メキシカンライス		米、おおむぎ、油、バター	豚肉、いか	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ピーマン	646 kcal
	豆腐と卵のスープ		油、ごま	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、こねぎ	24.0 g
	かぼちゃドーナッツ		小麦粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵、牛乳	かぼちゃ	