



れいわ8ねん 10月 こんだてひょう



池尻小学校

日	主食	牛乳	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杯分 - たんぱく質 脂質	
2金	あしたばパン ハンガリアンシチュー マカロニサラダ くだもの（みかん）	○	牛乳、ベーコン、 豚肉、粉チーズ	あしたばパン、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、マカロニ、 油、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 レーズン、みかん	602 kcal 22.0 g 22.7 g	
5月	ツナそぼろごはん 大根とわかめのサラダ 吉野汁 キャロットゼリー	○	まぐろ缶詰、凍り豆腐、鶏卵、牛乳、 生わかめ、けずりぶし、鶏肉、 油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、油、 ごま、でん粉	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、 (冷)グリーンピース、キャベツ、だいこん、 ホールコーン(缶)、えのきたけ、 たけのこ(水煮)、こまつな、 にんじん、みかんジュース	627 kcal 28.4 g 19.8 g	
6火	あげパン（きな粉） 春雨スープ 大豆のサラダ	○	きな粉、牛乳 豚肉、大豆、鶏肉	コッペパン、油、 砂糖(1/2)、春雨、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、 白菜、えのきたけ、しょうが、こまつな、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)	585 kcal 26.2 g 22.7 g	
7水	スタミナ丼 豆腐汁 くだもの（柿）	○	豚肉、牛乳、けずりぶし、 鶏肉、油揚げ、豆腐	米、油、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にら、 ねぎ、こまつな、かき	630 kcal 28.6 g 20.4 g	
8木	ソース焼きそば 白玉スープ フルーツポンチ	○	豚肉、牛乳、けずりぶし、 こんぶ、鶏肉、	蒸し中華めん、油、白玉もち、 でん粉、米粉、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、にら、ウスターソース、 白菜、こまつな、ホールコーン(缶) みかん缶、国産白桃缶、パイナップ缶	605 kcal 24.3 g 19.1 g	
9金	ごはん 魚の西京焼き おひたし（青菜） さつま汁	○	牛乳、さわか、さわか、 西京みそ、けずりぶし、 油揚げ、豆腐	米、さとう、 さつま芋	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、だいこん、ねぎ	598 kcal 28.9 g 17.0 g	
13火	ごはん（秋田 有機米） 魚のピカタ きのこ入り煮びたし かぼちゃのだご汁	○	牛乳、めかじき、鶏卵、 凍り豆腐、けずりぶし、 油揚げ	米、小麦粉、油、 さとう、うどん	こまつな、しめじ、白菜、 えのきたけ、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ	636 kcal 29.5 g 19.4 g	
14水	カレーライス 白菜キムチ くだもの（なし）	○	ベーコン、豚肉、 粉チーズ、牛乳	米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、にんじん、りんご、 (冷)グリーンピース、白菜、にんじん、 だいこん、なし	640 kcal 20.9 g 20.2 g	
15木	豚肉とごぼうのごはん ししゃものごまあげ とうがん汁	○	豚肉、刻み昆布、牛乳 ししゃも、けずりぶし、生揚げ	米、ごま油、さとう、 米粉、ごま油、 じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ、 こまつな、とうがん、ねぎ	605 kcal 26.9 g 20.4 g	
16金	麦ごはん チキンカツ 野菜の和風あえ みそ汁	○	牛乳、鶏肉、 けずりぶし、生わかめ	米、おおむぎ、小麦粉、 パン粉、油、ごま油、ごま	もやし、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、だいこん、 たまねぎ、こまつな	625 kcal 30.4 g 18.2 g	
19月	栗ごはん（島根つや姫） けんちん汁 きびなごの磯辺揚げ ゆずゼリー	お米を あじわおう 銘柄米の 食べくらべ	○	牛乳、けずりぶし、豆腐、 油揚げ、きびなご、あおりの、 粉寒天、粉ゼラチン	米、むき栗、ごま油、 小麦粉、油、さとう、はちみつ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、ゆず	587 kcal 26.7 g 17.5 g
20火	ごはん（山形庄内はえぬぎ） 手作りふりかけ 肉じゃがうま煮 シャキシャキ野菜		○	じゃこ、あおりの、わかめ、 牛乳、豚肉、けずりぶし、 凍り豆腐	米、ごま油、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 きゅうり、レッドキャベツ	589 kcal 25.1 g 16.3 g
21水	ごはん（茨城ミルキークイーン） おでん 即席漬 みかんゼリー		○	牛乳、こんぶ、けずりぶし、 つみれ、ちくわ、うすら卵(水煮)、さ つま揚げ、がんもどき、 粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、 さといも、ちくわぶ	こんにゃく、にんじん、だいこん、 キャベツ、きゅうり、 しょうが、みかんジュース、みかん(缶)	600 kcal 23.9 g 14.3 g
22木	ごはん（北海道 ゆめひりか） 鶏肉の照り焼き ごま酢かけ ひつまみ汁（岩手）		○	牛乳、鶏肉、けずりぶし、 豚肉、油揚げ	米、ごま油、さとう、 ごま、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、にんじん、きゅうり、 にんじん、だいこん、しめじ、白菜	629 kcal 30.8 g 17.1 g
23金	チャーハン （特別栽培あきたこまち） ワンタンスープ（皮のみ） フルーツカクテル		○	豚肉、(冷)むきえび、 牛乳、豚骨、鶏ひき肉	米、油、ワラの皮	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、 ねぎ、ピーマン、白菜、もやし、しょうが、 こまつな、みかん(缶)、 パイナップル(缶)、黄桃(缶)	596 kcal 24.0 g 15.1 g
26月	森のピラフ タンドリーチキン ミネストローネ	アートの森に ちなんだ献立で	○	ベーコン、牛乳、鶏肉、 プレーンヨーグルト、 ウィンナーソーセージ、豚肉	米、バター、油、 じゃがいも、スパゲッティ	しめじ、えのきたけ、マッシュルーム(缶)、 にんじん、ウスターソース、たまねぎ、 セロリー、かぶ、ホールトマト（缶）	607 kcal 29.6 g 18.0 g
27火	ごはん メバルのソテー グリーンソースかけ 紫キャベツとキノコのマリネサラダ 森の貝だくさんスープ		○	牛乳、めばる、ベーコン、 豚肉、ウィンナー	米、バター、オリーブ油、 じゃがいも	こまつな、レッドキャベツ、 しめじ、黄ピーマン、たまねぎ、 にんにく、にんじん、白菜、 エリンギ、ブロッコリー	631 kcal 28.3 g 22.3 g
28水	もりもりお山のミートソース スパゲティ ほくほくじゃがいもサラダ 森のルビー（りんご）		○	ベーコン、豚肉、 粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム(缶)、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン(缶)、りんご	612 kcal 26.8 g 20.2 g
29木	森の緑のごはん 恐竜の卵（ハンバーグ） コールスロー きのこスープ		○	あおさ(素干し)、牛乳 豚肉、鶏卵、うすら卵(水煮)	米、ごま油、 パン粉、さとう、油	たまねぎ、ウスターソース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、 エリンギ、しょうが、パセリ	668 kcal 26.5 g 25.4 g
30金	森の吹き寄せご飯 大地のシャキシャキ野菜スープ シバッチとツッチー （きな粉と抹茶の蒸しパン）		○	鶏肉、牛乳、けずりぶし、 豚肉、きな粉、鶏卵、牛乳	米、むき栗、さとう、 でん粉、小麦粉、バター、 さつま芋、小麦粉	にんじん、しめじ、 たけのこ(水煮)、ねぎ、 こまつな、抹茶	629 kcal 22.3 g 17.2 g

※仕入れの都合により、食材が変更になることがあります。