



10月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	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
2	木	おせきはん 	○	さかなのねぎみそやき はくさいのしおこんぶあえ おいわいじる	あずき,さば,しおこんぶ,とうふ なると,ぎゅうにゅう	もちごめ,こめ,ごまさとう	しょうが,ねぎ,はくさい,にんじん だいこん,こまつな	598 kcal 26.7 g
3	金	まめいりひじきはん	○	むらくもじる おつきみだんご	とりにく,あぶらあげ,ひじき,だいす とうふ,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん しらたまもち	にんじん,えのきだけ,こまつな	612 kcal 25.1 g
6	月	やきうどん	○	ししゃものカレーあげ わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたにく,かつおぶし,ししゃも とりにく,とうふ,わかめ こなかんん,こなセラチン ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さとう でんぶん,こま	たまねぎ,にんじん,キャベツ ねぎ,しょうが,ぶどうジュース	593 kcal 32.2 g
7	火	こぎつねごはん	○	じゃこサラダ とんじる	あぶらあげ,わかめ,じゃこ,ぶたにく とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さとう あぶら,じゃかいも	にんじん,こまつな,キャベツ きゅうり,だいこん こぼう,こんにゃく	597 kcal 26.0 g
8	水	ガーリックトースト	○	ピーンズシチュー フレンチサラダ	とりにく,だいす,レンズまめ ぎゅうにゅう	パン,バター,あぶら,さとう じゃかいも,こむぎこ	ににく,パセリ,たまねぎ,にんじん キャベツ,こまつな,りんご	580 kcal 20.8 g
9	木	ごはん	○	いわしのかばやきふう やさいのしょうがふうみ すましる	いわし,とうふ,かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,さとう,ごま	しょうが,キャベツ,にんじん きゅうり,えのきだけ,ねぎ,こまつな	607 kcal 27.3 g
10	金	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ かき 	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら ワンタンのかわ	ににく,しょうが,たまねぎ キムチ,にんじん,しいたけ こまつな,かき	570 kcal 21.4 g
14	火	ポークカレーライス	○	かいそうサラダ	ぶたにく,こなチーズ,わかめ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃかいも,バター こむぎこ,さとう,ごまあぶら,ごま	ににく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリー,りんご,キャベツ ホールコーン,きりほしだいこん	623 kcal 19.2 g
15	水	ぶどうパン	○	ツナとチーズのオムレツ フンダバーのフイヤベースふうスープ (★ほんカラボメニュー)	ツナ,たまご,ダイスチーズ ペーコン,ぶたにく,えび,いか ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃかいも	ににく,にんじん,たまねぎ セロリー,パセリ	602 kcal 33.6 g
16	木	こまごはん	○	いかのビリからあげ やさいのちゅうかふうみ ごもくスープ	いか,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごまでんぶん,さとう ごまあぶら,はるさめ	しょうが,ににく,はくさい,きゅうり にんじん,しいたけ,もやし,こまつな	616 kcal 25.1 g
17	金	ごはん	○	わふうハンバーグ きのこソースがけ いそかボテト コンソメスープ 	とうふ,ぶたにく,あおのり とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう でんぶん,じゃかいも	たまねぎ,しょうが,えのきだけ しいたけ,にんじん,キャベツ ホールコーン	637 kcal 26.9 g
20	月	おやこどん	○	やさいのおひたし みかん	とりにく,あぶらあげ,たまご ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こぼう こんにゃく,キャベツ,もやし,みかん	623 kcal 26.4 g
21	火	みぞラーメン	○	スイートポテトバイ 	ぶたにく,なまクリーム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら さつまいも,バター,さとう きょうざのかわ	ににく,しょうが,にんじん,はくさい もやし,ホールコーン,ねぎ,こまつな	577 kcal 21.3 g
22	水	オオカミとヤギのなかよしサンド (★ほんカラボメニュー)	○	じゃかいもとだいすのトマトに カリカリベーコンのサラダ 	クリームチーズ,とりにく,だいす トマト,ぎゅうにゅう	パン,バター,いちごジャム,あぶら じゃかいも,さとう,マカロニ	ににく,たまねぎ,にんじん トマト,キャベツ,きゅうり	623 kcal 23.3 g
23	木	ごはん	○	ぶりのてりやき やさいのごまあえ さわにわん	ぶり,ぶたにく,あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん,ごま	しょうが,こまつな,にんじん もやし,だいこん,こぼう	596 kcal 28.6 g
24	金	カレーピラフ	○	ポリポリだいす たまごとコーンのスープ	ベーコン,とりにく,だいす たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃかいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム ホールコーン,クリームコーン こまつな	610 kcal 23.0 g
27	月	フルゴキどん	○	ビーフンスープ	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら ごま,でんぶん,ビーフン	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご じょうが,ににく,にら,しいたけ キャベツ,ねぎ,こまつな	602 kcal 23.4 g
28	火	さつまいもごはん	○	さかなのたつあげ やさいのおろしあえ みそしる	あじ,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも でんぶん,さとう,あぶら,じゃかいも	しょうが,にんじん,もやし キャベツ,こまつな,だいこん たまねぎ,えのきだけ	605 kcal 29.1 g
29	水	スマッシュティミートソース	○	キャベツとじゃこのソテー りんご	ベーコン,ぶたにく,だいす こなチーズ,じゃこ,ぎゅうにゅう	スマッシュティ,あぶら,こむぎこ	ににく,たまねぎ,にんじん セロリー,ビーマン,マッシュルーム バセリ,キャベツ,ホールコーン りんご	581 kcal 28.3 g
30	木	ごはん	○	ユーリンチー ^{ナムル} たまごスープ	とりにく,たまご,わかめ ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,さとう,ごまあぶら ごま,じゃかいも	しょうが,ねぎ,ににく,もやし こまつな,にんじん,たまねぎ	641 kcal 22.8 g
31	金	セサミトースト 	○	パンブキンシチュー ^{メニュー} コーンサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう,こなチーズ	パン,バター,さとう,ごま あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム かぼちゃ,キャベツ,きゅうり ホールコーン	620 kcal 21.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

