



# 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	1人分 たんぱく質
2	木	おせきはん 	○	さかなのねぎみそやき はくさいのおこんぶあえ おいおいじる	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	まめいりひじきごはん	○	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、だいず 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、えのきたけ、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 こなかてん、こなせうチン ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごま	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ きゅうり、だいこん ごぼう、こんにゃく	597 kcal 26.0 g
8	水	ガーリックトースト	○	ビーンズシチュー フレンチサラダ	とりにく、だいず、レンズまめ ぎゅうにゅう	パン、バター、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ	にんにく、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	○	いわしのかばやきぶう やさしいしょうがぶうみ すましじる	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、えのきたけ、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	にんにく、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、じゃがいも、バター こむぎこ、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、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、きりぼしだいこん	623 kcal 19.2 g
15	水	ぶどうパン	○	ツナとチーズのオムレツ フンドラーのフィアベースぶうスープ (★ほんこらボメニュー) 	ツナ、たまご、ダイスチーズ ベーコン、ぶたにく、えび、いか ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリー、パセリ	602 kcal 33.6 g
16	木	ごまごはん	○	いかのピリからあげ やさしいちゅうかぶうみ 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、にんにく、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 いそかポテト 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、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、えのきたけ 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	○	やさしいおひたし 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、ごぼう こんにゃく、キャベツ、もやし、みかん	623 kcal 26.4 g
21	火	みそラーメン	○	スイートポテトパイ 	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 ぎょうざのかわ	にんにく、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 (★ほんこらボメニュー) 	○	じゃがいもとだいずのトマトに カリカリベーコンのサラダ	クリームチーズ、とりにく、だいず ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、バター、いちごジャム、あぶら じゃがいも、さとう、マカロニ	にんにく、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 やさしいごまあえ 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、ごぼう	596 kcal 28.6 g
24	金	カレーピラフ	○	ポリポリだいず たまごとコーンのスープ	ベーコン、とりにく、だいず たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、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	フルコギどん	○	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 しょうが、にんにく、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	○	さかなのたつたあげ やさしいおろしあえ みそじる	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、じゃがいも	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、えのきたけ	605 kcal 29.1 g
29	水	スパゲッティミートソース	○	キャベツとじゃこのソテー りんご	ベーコン、ぶたにく、だいず こなチーズ、じゃこ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、ピーマン、マッシュルーム パセリ、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、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんにく、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ	641 kcal 22.8 g
31	金	セザミトースト 	○	パンプキンシチュー 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。

