



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	金	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
5	月	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	ちゅうがめん、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	588 kcal 21.6 g
6	火	とりごぼうピラフ	○	ジャーマンポテト しろいんげんのいなかふうスープ	ベーコン、とり、ウィンナー ぶたにく、しろいんげん、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、キャベツ、こまつな	620 kcal 24.6 g
7	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、くだいず、レンズ、たまご 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	579 kcal 20.8 g
8	木	キムチチャーハン	○	トックスープ かき 	ぶたにく、とり、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、トック	にんにく、しょうが、たまねぎ キムチ、にんじん、しいたけ、ねぎ こまつな、かき	643 kcal 25.1 g
9	金	ごはん	○	いわしのかばやき やさいのしょうがふうみ 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、こむぎこ あぶら、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	610 kcal 27.8 g
13	火	ブルコギどん	○	ビーフンスープ りんご	ぶたにく、とり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶ、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、しょうが、ねぎ、こまつな、りんご	634 kcal 23.4 g
14	水	にしよくサンド	○	じゃがいも、くだいずのトマトに カリカリベーコンのサラダ	クリームチーズ、とり、くだいず ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、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 ホールトマト、キャベツ、きゅうり	621 kcal 23.3 g
15	木	さつまいもごはん	○	さかなのししみあげ やさいのおろしあえ みそしる	メルル、さ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さつまいも、さとう ごまあぶら、でんぶ、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、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	602 kcal 26.1 g
16	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、きゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶ さとう、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	642 kcal 27.0 g
19	月	ぶどうパン	○	ツナとチーズのオムレツ フイヤーベースふうスープ	ツナ、たまご、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、パセリ	598 kcal 33.6 g
20	火	こぎつねごはん	○	ししゃものカレーあげ とんじる	あぶらあげ、ししゃも、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さとう、でんぶ あぶら、じゃがいも	にんじん、こまつな、だいこん ごぼう、こんにゃく	653 kcal 31.6 g
21	水	やきうどん	○	たまごわかめのスープ さつまいもむしパン	ぶたにく、かつおぶし、とうふ、たまご わかめ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、でんぶ こむぎこ、さつまいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	612 kcal 26.9 g
22	木	マーボーどん	○	にんにく、しょうゆあえ みかん	ぶたにく、くだいず、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ にんじん、しいたけ、もやし、こまつな みかん	639 kcal 28.0 g
23	金	ごはん	○	さかなのてりやき 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、ごま	しょうが、こまつな、にんじん、もやし だいこん、ごぼう、えのきたけ	597 kcal 28.7 g
26	月	ボークカレーライス	○	かいそうサラダ ももとりんごのゼリー	ぶたにく、こなチーズ、わかめ こなかんでん、こなゼラチン 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、りんご、切干、しいたけ キャベツ、ホールコーン、りんごジュース もも	681 kcal 19.6 g
27	火	ごはん	○	いかのピリからあげ ナムル ちゅうかスープ	いか、ぶたにく、たまご、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、こむぎこ、あぶら さとう、でんぶ、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ、しいたけ	610 kcal 27.6 g
28	水	スパゲッティミートソース	○	キャベツとコーンのソテー フルーツヨーグルト	ベーコン、ぶたにく、くだいず、こなチーズ ヨーグルト、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 ピーマン、マッシュルーム、パセリ、キャベツ ホールコーン、こまつな、パインアップル りんご、もも	631 kcal 28.0 g
29	木	ゆかりごはん	○	にく、じゃがのカレーに やさいののりあえ	ぶたにく、のり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ グリーンピース、もやし、こまつな	574 kcal 21.0 g
30	金	セサミトースト 	○	パン、キンシチュー コーンサラダ	とり、こなチーズ、ぎゅうにゅう	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	617 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。

