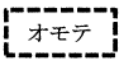




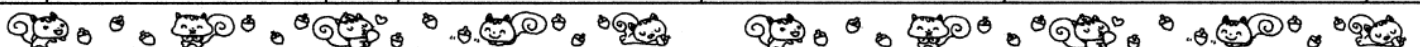
10月 献立予定表



令和6年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄 ^{なかま} の仲間 熱 ^{なつ} や力 ^{ちから} の元 ^{もと} になる	赤 ^{あか} の仲間 血 ^ち や肉 ^{にく} になる	緑 ^{みどり} の仲間 体 ^{からだ} の調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} える	エネルギー たんぱく質
2 水	ごはん		七分つき米			647 kcal
	家常豆腐(ジャージャンドウフ)		油、さとう、でんぷん、ごま油	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、ねぎ、チンゲン菜	28.7 g
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にら、にんじん	
	梨				なし	
3 木	クッパ(韓国風雑炊)		七分つき米、油、ごま油	豚肉、鶏卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、キムチ、こまつな	618 kcal
	蓮根のつくね焼き		ごま、でんぷん、油、さとう	鶏肉、干ひじき、鶏卵	れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが	27.3 g
	花みかん				みかん	
4 金	黒砂糖食パン		黒砂糖食パン			598 kcal
	カレーピーズシチュー		油、じゃがいも、小麦粉	レンズまめ、大豆、ベーコン、豚肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、しめじ、りんご、しょうが、ブロッコリー	24.4 g
	イタリアンサラダ(チーズ入)		油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ホールコーン、たまねぎ	
	りんご				りんご	
7 月	ひじきごはん		七分つき米、もち米、油、ごま油、さとう	鶏肉、油揚げ、干ひじき	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ	609 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、じゃがいも、でんぷん	豚肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	25.2 g
	ごぼうチップサラダ		油、さとう		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
8 火	ごはん(有機米)		有機米			588 kcal
	さんが焼き		でんぷん、ごま油、油	とびうおすり身、あじのすり身、鶏卵	しょうが、にんじん、ねぎ	27.6 g
	コーンポテト		じゃがいも、オリーブ油		ホールコーン	
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	だいこん、ねぎ	
	糸寒天と切り干し大根のあえ物		ごま油、さとう	糸寒天	きゅうり、切干大根、にんじん、こまつな、にら	
9 水	秋野菜の豚キムチ丼		七分つき米、ごま油、油、さとう、でんぷん	豚肉、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ、なす、キムチ、きくらげ(乾)、まいたけ、しめじ、白菜、にら	653 kcal
	大豆とじゃこの甘辛煮		でんぷん、油、さとう、ごま	大豆、じゃこ		25.4 g
	柿				かき	
10 木	山菜つけうどん		冷凍うどん	豚肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、なめこ、ぜんまい水煮、きくらげ(乾)、ねぎ	635 kcal
	小松菜とベーコンのサラダ		さとう	ベーコン	こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン	22.5 g
	ブルーベリーマフィン		小麦粉、バター、油、さとう	鶏卵、牛乳	冷凍ブルーベリー	
11 金	二色サンド		食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン	クリームチーズ		601 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	ベーコン、豚肉、レンズまめ、うすら卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ(乾)、もやし、こまつな	25.0 g
	ポテトとツナのサラダ		じゃがいも、さとう	ツナ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ	
15 火	たんめん		油、ごま油、蒸し中華めん	豚肉、かまぼこ、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、きくらげ(乾)、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、ホールコーン	592 kcal
	安倍川さつま		さつままいも、油、さとう	きな粉		23.4 g
	みかん				みかん	
16 水	高野豆腐のそぼろごはん		七分つき米、さとう	鶏肉、凍り豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ	576 kcal
	豚汁		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	26.0 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	
	柿				かき	



日 よ う び	こ ん だ て め い 献立名	の み もの	な か ま 黄の仲間 ねづやまの元になる	あ か な か ま 赤の仲間 血や肉になる	み ど り な か ま 緑の仲間 からだちようしよとの 体の調子を整える	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
17 木	ごはん(七分つき米)		七分つき米			612 kcal
	アジフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ		26.0 g
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		じゃがいも	わかめ	たまねぎ、万能ねぎ	
	野菜のごまあえ		さとう、ごま		こまつな、キャベツ、にんじん	
18 金	照り焼きチキンサンド		セサミパン、さとう、でんぷん、ごま	鶏肉、刻みのり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん	581 kcal
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、パセリ	26.1 g
	フルーツゼリー		さとう	粉寒天	みかん缶、パイナップル(缶)	
21 月	しらすわかめご飯		七分つき米、ごま	わかめ、しらす干し		675 kcal
	ジャンボぎょうざ		油、ごま油、でんぷん、ジャバギョウの皮	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、きくらげ(乾)	22.6 g
	コーン入り辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、ホールコーン、しょうが	
22 火	フレンチトースト		食パン、さとう	牛乳、鶏卵		615 kcal
	お豆のミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、ひよこまめ、大豆、レンズまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	26.4 g
	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	
23 水	チキンとうすら卵のカレーライス		七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、レンズまめ、シュレッドチーズ、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご	699 kcal
	フレンチサラダ		油、さとう		キャベツ、きゅうり、ホールコーン、さやいんげん、にんじん、たまねぎ	23.6 g
	りんご				りんご	
24 木	ごはん(七分つき米)		七分つき米			617 kcal
	魚の香味焼き		ごま油	まだら	ねぎ、にんにく、しょうが	29.1 g
	のっぺい汁		さといも、でんぷん	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	
	花みかん				みかん	
25 金	秋の香りおこわ		もち米、七分つき米、さつまいも	鶏肉、油揚げ	にんじん、しめじ、(干)しいたけ	620 kcal
	すまし汁		花麩	鶏肉、わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	26.5 g
	イカ入りかみかみあえ物		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
	黒蜜寒天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		
28 月	きなこあげパン		コッパン、油、さとう	きな粉		588 kcal
	明日葉うどんのとうろみ汁		明日葉うどん、でんぷん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	(干)しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	27.0 g
	わかめとサバのサラダ		油、ごま油、さとう、ごま	わかめ、さばほくし身	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、万能ねぎ	
29 火	イワシのかば焼き丼		七分つき米、ごま、でんぷん、小麦粉、油、さとう	いわし	しょうが	615 kcal
	豆腐とキャベツのみそ汁			わかめ、豆腐	キャベツ、ねぎ、こまつな	26.4 g
	野菜の磯香あえ			刻みのり	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
30 水	鶏ごぼうごはん		七分つき米、もち米、油、ごま油、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんにゃく	609 kcal
	肉団子と春雨のスープ		ごま油、でんぷん、はるさめ	豚肉、鶏肉、鶏卵、うすら卵	にんじん、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが、きくらげ(乾)、白菜、こまつな	26.0 g
	野菜のゴマゆかりあえ		ごま		にんじん、だいこん、キャベツ	
31 木	栗入り中華おこわ		もち米、七分つき米、むき栗、ごま油、油、さとう、ごま	焼き豚	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、えだまめ	574 kcal
	酸辣湯(サンラータン)		油、でんぷん、ごま油	鶏肉、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、きくらげ(乾)、えのきたけ、にら、ねぎ	25.6 g
	柿				かき	

