



10月










献立予定表



令和2年 10月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

| 日       | 献立名                                 | 飲み物 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|-------------------------------------|-----|----------------------|-------------------|--|----------------|
| 1<br>木  | スパゲッティ地中海ソース                        |     | スパゲッティ、油、小麦粉         | ベーコン、いか、えび、あさり    | 赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト(缶)、パセリ               | 713 kcal       |
|         | 月見だんご <small>じゅうごや</small><br>〈十五夜〉 |     | 白玉粉、さとう              | 豆腐、きな粉            |  | 24.3 g         |
|         | みかん                                 |     |                      |                   | みかん  |                |
| 2<br>金  | スタミナ丼                               |     | 米、半つき米、油、でん粉、ごま油     | 豚肉                | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、(干)しいたけ                      | 597 kcal       |
|         | 蓮根のつくね焼き                            |     | ごま、でん粉、油、さとう、でん粉     | 鶏肉、干ひじき、鶏卵        | れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが  | 25.5 g         |
|         | 野菜のゆかりあえ                            |     |                      |                   | にんじん、こまつな、キャベツ   |                |
| 5<br>月  | 豆入りドライカレー                           |     | 米、半つき米、油、小麦粉         | ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆     | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、かぼちゃ                 | 723 kcal       |
|         | ツナマカロニサラダ                           |     | マカロニ、さとう             | ツナ                | だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン、たまねぎ                               | 24.5 g         |
|         | フルーツポンチ                             |     | さとう                  |                   | みかん缶、パイン缶、もも缶、りんご(缶詰)                                      |                |
| 6<br>火  | 肉みそうどん                              |     | 冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉  | 豚肉、鶏肉             | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、にら                     | 689 kcal       |
|         | 和風サラダ                               |     | 油、さとう、ごま             | わかめ、ちくわ、けずりぶし     | キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん  | 25.7 g         |
|         | 明日葉米粉蒸しケーキ                          |     | 米粉、さとう、油、甘納豆         | 豆乳                |  |                |
| 7<br>水  | あげパン(きな粉)                           |     | コッペパン、油、さとう          | きな粉               |  | 655 kcal       |
|         | ポトフ                                 |     | じゃがいも                | 豚肉、ウィンナー          | セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉                                     | 25.1 g         |
|         | キャベツとひよこ豆のサラダ                       |     | さとう                  | ひよこめ、ツナ           | キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ                                   |                |
| 8<br>木  | ごはん                                 |     | 米、半つき米               |                   |  | 691 kcal       |
|         | サバの塩麹カレー焼き                          |     | さとう                  | さば                |  | 24.6 g         |
|         | コーンポテト                              |     | じゃがいも、オリーブ油          |                   | コーン缶   |                |
|         | モズクとちくわのみそ汁                         |     |                      | かつお節、ちくわ、沖縄もすく、豆腐 | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら   |                |
|         | 柿                                   |     |                      |                   | かき   |                |
| 9<br>金  | 高野豆腐のそぼろごはん多め                       |     | 半つき米、さとう             | 鶏ひき肉、凍り豆腐         | しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ                                  | 619 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                                     | 27.0 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   |                |
|         | ヨーグルト手作りブルーベリーソース                   |     | グラニュー糖               | プレーンヨーグルト         | ブルーベリー、レモン   |                |
| 12<br>月 | ごはん                                 |     | 米、半つき米               |                   |  | 623 kcal       |
|         | 豆入り筑前煮                              |     | 油、ごま油、さとう、さといも       | 大豆、鶏肉、さつま揚げ       | しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ                      | 24.9 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   |                |
|         | 菊花みかん                               |     |                      |                   | みかん  |                |
| 13<br>火 | 秋野菜の豚キムチ丼                           |     | 米、半つき米、油、さとう、でん粉、ごま油 | 豚肉                | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、なす、かぼちゃ、キムチ、きくらげ(乾)、まいたけ、しめじ、こまつな | 665 kcal       |
|         | 大豆と小魚のあげ煮                           |     | でん粉、油、さとう、ごま         | 大豆、かたくちいわし(田作り)   |  | 24.8 g         |
|         | りんご                                 |     |                      |                   | りんご  |                |
| 14<br>水 | わかめごはん                              |     | 米、半つき米、ごま            | わかめ               |  | 715 kcal       |
|         | ジャンボぎょうざ                            |     | 油、でん粉、ごま油、ジャンボぎょうざの皮 | 鶏肉、豚肉             | しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ                                  | 24.2 g         |
|         | 豆もやしの中華サラダ                          |     | さとう、ごま油              | ハム                | だいずもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ                                 |                |
| 15<br>木 | 食パン                                 |     | 食パン                  |                   |  | 611 kcal       |
|         | 手作りパインジャム                           |     | さとう、コーンスターチ          |                   | パイン缶   | 26.6 g         |
|         | ツナ入りスペイン風オムレツ                       |     | じゃがいも、油              | ツナ、鶏卵             | にんじん、たまねぎ、ピーマン   |                |
|         | ヌードルスープ                             |     | 油、生パスタ               | 豚肉                | にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、コーン缶                          |                |

| 日       | 献立名                                      | 飲み物   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる       | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|--|---|------------------------|-------------------|---|----------------|
| 16<br>金 | たんめん                                     |    | 油、ごま油、蒸し中華めん           | 豚肉、うずら卵           | 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、コーン缶 | 638 kcal       |
|         | 焼きコロッケ                                   |   | じゃがいも、さとう、油、パン粉        | 鶏肉、おから            | えだまめ、コーン缶、たまねぎ、にんじん                                     | 24.1 g         |
|         | みかん                                      |   |                        |                   | みかん   |                |
| 19<br>月 | ごはん                                      |    | 米、半つき米                 |                   |   | 694 kcal       |
|         | サバのごまだれかけ                                |   | さとう、ごま                 | さば                |   | 27.2 g         |
|         | 粉吹き芋                                     |   | じゃがいも                  | あおのり              |   |                |
|         | みそけんちん汁                                  |   | さといも                   | 油揚げ、豆腐            | にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ                                  |                |
| 20<br>火 | 秋の香りごはん                                  |    | 半つき米、米、むき栗、さつまいも、油     | 鶏肉、油揚げ            | にんじん、しめじ、(干)しいたけ  | 667 kcal       |
|         | すまし汁                                     |   | あらね                    | わかめ、豆腐            | にんじん、だいこん、ねぎ  | 23.3 g         |
|         | イカ入りかみかみあえもの                             |   | 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                           |                |
|         | 焼きりんご                                    |   | さとう、バター                |                   | りんご   |                |
| 21<br>水 | チキンと小松菜のカレーライス                           |    | 米、半つき米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 | 鶏肉                | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、こまつな                        | 725 kcal       |
|         | イタリアンチーズサラダ                              |   | 油、オリーブ油、さとう            | シュレッドチーズ          | にんじん、かぶ、かぶの葉、キャベツ、えだまめ、たまねぎ                             | 22.4 g         |
|         | グレープゼリー                                  |   | さとう                    | 粉寒天               | ぶどうジュース   |                |
| 22<br>木 | ごはん                                      |  | 米、半つき米                 |                   |   | kcal           |
|         | 四川豆腐                                     |   | 油、さとう、でん粉、ごま油          | 豚肉、えび、豆腐          | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、ザーサイ、ねぎ、にら             | 26.1 g         |
|         | 塩ナムル                                     |   | ごま油、ごま                 |                   | もやし、こまつな、にんじん   |                |
|         | 柿  |   |                        |                   | かき  |                |
| 23<br>金 | セルフフィッシュサンド                              |  | 無塩パン、小麦粉、パン粉、油         | しいら               |   | 607 kcal       |
|         | ジュリアンスープ                                 |   |                        | ベーコン              | たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ                                      | 28.1 g         |
|         | ポテト入りフレンチサラダ                             |   | じゃがいも、油、さとう            |                   | キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ                                |                |
| 26<br>月 | ごはん                                      |  | 米、半つき米                 |                   |   | 653 kcal       |
|         | 和風ハンバーグおろしソース                            |   | 油、パン粉、さとう、でん粉          | 豆腐、豚肉、鶏肉、干ひじき、おから | しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、だいこん葉                               | 26.4 g         |
|         | フライドポテト                                  |   | じゃがいも、油                |                   |   |                |
|         | 野菜のおかかあえ                                 |   |                        | けずりぶし             | こまつな、キャベツ、もやし、にんじん                                      |                |
| 27<br>火 | 山菜おこわ                                    |  | もち米、半つき米、栗、油、さとう       | 鶏肉、油揚げ            | にんじん、れんこん、山菜水煮  | 603 kcal       |
|         | みそ汁(灯・大根・厚揚げ)                            |   |                        | 生揚げ               | だいこん、なめこ、ねぎ、ほうれんそう                                      | 24.2 g         |
|         | 糸寒天入り中華サラダ                               |   | ごま油、さとう                | ハム、糸寒天            | もやし、こまつな、にんじん、コーン缶                                      |                |
|         | みかん                                      |   |                        |                   | みかん   |                |
| 28<br>水 | 中華丼                                      |  | 米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油   | 豚肉、いか、えび、うずら卵     | にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、たけのこ、にんじん、キャベツ、こまつな      | 647 kcal       |
|         | こんにゃくサラダ                                 |   | さとう、ごま油、油、ごま           |                   | こんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ                                | 23.2 g         |
|         | さつまいもチップス                                |   | さつまいも、油                |                   |   |                |
| 29<br>木 | けんちんつけうどん <small>じゅうさんや</small><br>＜十三夜＞ |  | 油、さといも、うどん             | 鶏肉、油揚げ            | ごぼう、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな                     | 738 kcal       |
|         | キャベツの塩こんぶあえ                              |   |                        | 塩昆布               | キャベツ、にんじん   | 27.1 g         |
|         | りんごマフィン                                  |   | 小麦粉、バター、油、さとう、さとう      | 鶏卵、牛乳             | りんご、レモン   |                |
| 30<br>金 | シナモントースト                                 |  | 食パン、油、バター、さとう          | 牛乳                |   | 624 kcal       |
|         | さつまいもの豆乳クリームスープ                          |   | 油、さつまいも、小麦粉            | ベーコン、鶏肉、豆乳        | たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン缶、パセリ                          | 23.9 g         |
|         | グリーンサラダ                                  |   | 油、さとう                  |                   | キャベツ、ブロッコリー、えだまめ、たまねぎ                                   |                |