

10月のこんだて

2019年 10月 東京農業大学稲花小学校

| 日   | 献立名                                                                   | 主にからだをつくるもの                                                    | 主に熱や力のもとになるもの                                           | おもにからだの調子を整えるもの                                                                            | その他                                                                                             | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1火  | 都民の日(休校)                                                              |                                                                |                                                         |                                                                                            |                                                                                                 |                                       |
| 2水  | ごはん<br>八丈島産トビウオのメンチカツ<br>きのごサラダ(みそドレッシング)<br>湯葉のすまし汁<br>カムカムジュレ* / 牛乳 | トビウオミンチ,豚ひき肉,豆乳,ロースハム(卵なし),豆乳,米みそ白ゆは,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,イナアガー,牛乳 | 米,パン粉,でんぷん,小麦粉,こめサラダ油,はちみつ,オリーブ油,塩こうじ,三温糖               | たまねぎ,にんにく,ブロッコリー,キャベツ,ぶなしめじ,えのきたけ,マッシュルーム,ホールコーン,にんじん,レモン果汁,かぶ(葉付き)カムカムドリンク,パイン缶,みかん缶,アロエ, | 食塩,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,ノンエッグマヨネーズ,白だし                                                   | 591 kcal<br>22.4 g<br>15.3 g<br>2.1 g |
| 3木  | 秋なすの麻婆あんかけ(麦ご飯)<br>三色ナムル<br>わかめスープ<br>梨<br>乳酸菌飲料(ジョアブレン)              | 豚ひき肉,大豆,昆布,米みそ,さば,干し貝柱,絹ごし豆腐,わかめ,ジョア                           | 米,おしむぎ,でんぷん,こめサラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,はるさめ                     | なす,赤ピーマン,ねぎ,しょうが,にんにく,チンゲン菜,だいずもやし,にんじん,たまねぎ,なし                                            | 酒,こしょう,トウバンジャン,島がらだし,しょうゆ,みりん,オイスターソース,食塩,チンメンジャン,米酢                                            | 533 kcal<br>18.0 g<br>14.2 g<br>2.0 g |
| 4金  | けんちんうどん<br>ジャコサラダ<br>いが栗だんご<br>牛乳                                     | 鶏こま肉,生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,ちりめんじゃこ,きざみのり,白いんげん豆,豆乳,牛乳           | うどん,こめサラダ油,こんにゃく,ざらめ,三温糖,さつまいも,さとう,栗甘露煮,小麦粉,さうめん,こめサラダ油 | だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,生しいたけ,はくさい,こまつな,赤パプリカ,レモン果汁                                               | 酒,しょうゆ,みりん,食塩,米酢                                                                                | 541 kcal<br>21.8 g<br>18.4 g<br>2.3 g |
| 7月  | パエリア<br>コーンスローサラダ(とうじレタス)<br>オニオングラタンスープ<br>ぶどう<br>牛乳                 | 鶏こま肉,ヤリイカ,ほたて,あさり,昆布,ベーコン(卵なし),ピザチーズ,牛乳                        | 米,おしむぎ,オリーブ油,塩こうじ,三温糖,こめサラダ油,小麦粉,ソフトフランスパン              | にんにく,たまねぎ,赤パプリカ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,レモン果汁,パセリ,ぶどう                   | 白ワイン,島がらだし,トマトケチャップ,みりん,食塩,しょうゆ,こしょう,カレー粉,ターメリック,ノンエッグマヨネーズ,ローリエ                                | 519 kcal<br>21.2 g<br>17.2 g<br>2.5 g |
| 8火  | ごはん<br>さばのみそ煮<br>白菜の梅おかか和え<br>のっぺい汁<br>りんご / 牛乳                       | さば,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ,煎り節,生揚げ,牛乳                             | 米,三温糖,はちみつ,さといも,でんぷん                                    | しょうが,ねぎ,はくさい,きゅうり,にんじん,れんこん,にんじん,生しいたけ,絹さや,りんご                                             | 酒,みりん,しょうゆ,白だし,食塩                                                                               | 532 kcal<br>22.2 g<br>16.8 g<br>1.7 g |
| 9水  | クロックムッシュ<br>4種のお豆のポークビーンズ<br>カリカリポテトサラダ<br>おかしな白玉焼き<br>牛乳             | ボンレスハム(卵なし),ピザチーズ,牛乳(調理用),大豆,ひよこ豆,金時豆,豚もも肉,昆布,ツナ,イナアガー,豆乳,牛乳   | 食パン,有塩バター,米粉,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,さとう                       | クリームコーン,パセリ,グリーンピース,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,水菜,アブリコット缶                             | 島がらだし,食塩,こしょう,ローリエ,赤ワイン,トマト缶,トマトケチャップ,トマトピューレ,フォンドヴォー,中濃ソース,オースターソース,しょうゆ,米酢,白ワイン,洋からし,パニラエッセンス | 577 kcal<br>28.7 g<br>21.0 g<br>2.3 g |
| 10木 | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>ささみときゅうりのごま和え<br>いももち汁<br>柿* / 牛乳                   | さんま,サラダチキン,豚こま肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳                            | 米,こめサラダ油,三温糖,白ごま,ごま油,じゃがいも,でんぷん                         | だいこん,レモン果汁,きゅうり,だいずもやし,にんじん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,こまつな,柿                                            | 食塩,酒,しょうゆ,米酢,白だし                                                                                | 583 kcal<br>24.2 g<br>21.6 g<br>1.6 g |
| 11金 | 栗ごはん<br>鶏の刺身揚げ<br>すきこんぶサラダ<br>呉汁<br>りんご* / 牛乳                         | 昆布,鶏もも肉,ツナ,大豆,油揚げ,煮干し,米みそ,白,米みそ,赤,粉かつお節,牛乳                     | 米,もち米,栗,塩こうじ,こめサラダ油,はるさめ,三温糖                            | しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,レモン果汁,だいこん,ぶなしめじ,さやいんげん,りんご                                         | 酒,天塩,しょうゆ,みりん,米酢,食塩,洋からし                                                                        | 526 kcal<br>24.6 g<br>15.6 g<br>2.2 g |
| 15火 | ちゃんぽんめん<br>ポテト春巻<br>カルピスジュレ フルーツ和え<br>牛乳                              | 豚こま肉,えびいかに,あさり,宗田厚削り節,昆布,豆乳,ベーコン(卵なし),青のり,カルピス,粉寒天,牛乳          | 中華めん,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,春巻きの皮,小麦粉,さとう                     | はくさい,たまねぎ,もやし,にんじん,ホールコーン,にら,干しいたけ,にんにく,しょうが,ねぎ,マンゴー,パイン缶                                  | 酒,梅干し,だし,島がらだし,白だし,みりん,食塩,こしょう,白ワイン,オレングキョウラソー                                                  | 497 kcal<br>21.6 g<br>16.2 g<br>1.8 g |
| 16水 | 筑前煮<br>ほうれん草のり<br>かきたま汁<br>牛乳                                         | 昆布,ほたて,フレーク,鶏こま肉,宗田厚削り節,さば厚削り節,きざみのり,たまご,木綿豆腐,牛乳               | 米,おしむぎ,さつまいも,こんにゃく,こめサラダ油,ざらめ,三温糖,でんぷん                  | ぶなしめじ,たけのこ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,ほうれん草,はくさい,わけぎ                                            | みりん,白だし,酒,梅干し,だし,しょうゆ,食塩                                                                        | 501 kcal<br>22.0 g<br>15.7 g<br>2.1 g |
| 17木 | ごはん<br>ベジカレー,ふりかけ<br>白身魚のみそチーズ焼き<br>かまかみサラダ<br>マカロニスープ* / 牛乳          | 高野豆腐,煎り節,細ヒラス,米みそ,赤,米みそ白,ピザチーズ,さきいか,シュルターベーコン(卵なし),昆布,牛乳       | 米,こめサラダ油,米粉,マカロニ                                        | かぼちゃ,れんこん,にんにく,レモン果汁,パセリ,ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ホールコーン                                    | カレー粉,天塩,黒こしょう,白ワイン,こしょう,ノンエッグマヨネーズ,みりん,米酢,食塩,しょうゆ,島がらだし,トマト缶,トマトケチャップ,ウスターソース                   | 565 kcal<br>22.9 g<br>19.5 g<br>2.1 g |
| 18金 | きのこたっぷりガバオライス(麦ご飯)<br>りんご入りおさつサラダ<br>もずくスープ<br>牛乳                     | 豚ひき肉,大豆,フレンチポテト,干し貝柱,もずく,昆布,牛乳                                 | 米,おしむぎ,こめサラダ油,ざらめ,さつまいも,はちみつ                            | たまねぎ,たけのこ,エリンギ,ぶなしめじ,生しいたけ,赤パプリカ,ピーマン,パセリ,しょうが,にんにく,レモン果汁,りんご,きゅうり,だいこん,ねぎ                 | トウバンジャン,酒,オイスターソース,白だし,パプリカ,ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう,島がらだし,みりん                                        | 536 kcal<br>20.5 g<br>17.7 g<br>2.1 g |
| 21月 | さんまの塩焼き<br>ホッケのもみじ焼き<br>青菜のごま和え<br>なめこ汁<br>牛乳                         | 鶏ひき肉,きざみあげ,昆布,さば厚削り節,シマホッケ,木綿豆腐,宗田厚削り節,米みそ,赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳     | 米,おしむぎ,糸こんにゃく,こめサラダ油,ざらめ,小麦粉,じゃがいも,三温糖,白ごま              | ごぼう,切干し,だいこん,にんじん,しょうが,こまつな,はくさい,なめこ,わけぎ                                                   | しょうゆ,食塩,酒,ノンエッグマヨネーズ,白だし,みりん                                                                    | 491 kcal<br>21.9 g<br>17.1 g<br>2.2 g |
| 23水 | 黒砂糖パン<br>秋の味覚の豆乳シチュー<br>まめまめサラダ<br>スイートポテト<br>牛乳                      | 鶏もも肉,昆布,米みそ白,ツナ,ひよこ豆,レッドピース,白いんげん豆,豆乳,豆乳ホイップ,ジョア               | 黒砂糖パン,さつまいも,栗,こめサラダ油,米粉,三温糖,はちみつ,グラニュー糖                 | たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー,キャベツ,枝豆,ホールコーン,レモン果汁                                                | 水,島がらだし,白ワイン,食塩,こしょう,水,米酢,しょうゆ,カレー粉,パニラエッセンス,シナモン                                               | 478 kcal<br>20.6 g<br>10.2 g<br>1.3 g |
| 24木 | ごはん<br>秋鮭のちゃんちゃん焼き<br>青のりポテト<br>かぶのすまし汁<br>りんごの食べくらべ / 牛乳             | さけ,米みそ白,大豆,青のり,生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳                         | 米,こめサラダ油,無塩バター,さといも,でんぷん                                | キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,生しいたけ,かぶ(葉付き),梨                                                  | 酒,食塩,黒こしょう,しょうゆ,りんご,白だし                                                                         | 536 kcal<br>24.0 g<br>16.4 g<br>1.6 g |
| 25金 | 五目チャーハン<br>れんこんシュウマイ<br>むらくもスープ<br>みかん<br>牛乳                          | 干し貝柱,豚もも肉,かまぼこ,豚ひき肉,木綿豆腐,米みそ白,たまご,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳          | 米,おしむぎ,三温糖,こめサラダ油,でんぷん,シュウマイの皮,はるさめ                     | ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,しょうが,にんにく,れんこん,グリーンピース,えのきたけ,チンゲン菜,みかん                                  | 梅干し,だし,オイスターソース,みりん,酒,しょうゆ,食塩,こしょう                                                              | 557 kcal<br>23.1 g<br>16.8 g<br>2.4 g |
| 28月 | ごはん<br>ハタハタのから揚げ 香味ソース<br>ビーフンサラダ<br>たぬき汁<br>柿* / 牛乳                  | はたはた,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,ロースハム(卵なし),米みそ,赤,米みそ白,牛乳                 | 米,小麦粉,でんぷん,こめサラダ油,ざらめ,白ごま,ごま油,ビーフン,三温糖,こんにゃく            | しょうが,ねぎ,にんにく,レモン果汁,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,さやいんげん,柿                                         | 酒,しょうゆ,みりん,米酢,食塩,ノンエッグマヨネーズ,洋からし                                                                | 556 kcal<br>17.5 g<br>16.6 g<br>2.1 g |
| 29火 | きのこスパゲティ<br>シーフードサラダ<br>焼きリンゴ<br>牛乳                                   | 豚もも肉,シュルターベーコン(卵なし),昆布,豆乳,いか,帆立貝柱,あさり,糸寒天,牛乳                   | スパゲッティ,こめサラダ油,オリーブ油,米粉,三温糖,グラニュー糖,有塩バター                 | ぶなしめじ,えのきたけ,生しいたけ,たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン,赤パプリカ,レモン果汁,りんご,レーズン    | 水,島がらだし,酒,しょうゆ,みりん,食塩,こしょう,白ワイン,米酢,赤ワイン                                                         | 457 kcal<br>20.2 g<br>16.2 g<br>1.7 g |
| 30水 | さんまのひつまふし(麦ご飯)<br>野菜のゆずほん酢和え<br>八杯汁<br>りんご<br>牛乳                      | 昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,さんま,錦糸たまご,きざみのり,サラダチキン,木綿豆腐,牛乳                | 米,おしむぎ,でんぷん,こめサラダ油,ざらめ,白ごま,三温糖,やまといも                    | しょうが,絹さや,はくさい,かぶ(葉付き),きゅうり,にんじん,ゆず果汁,ぶなしめじ,まいたけ,糸みつば,りんご                                   | しょうゆ,みりん,酒,食塩,米酢,白だし                                                                            | 533 kcal<br>21.0 g<br>21.0 g<br>1.8 g |
| 31木 | パンパキカレー(麦ご飯)<br>ひじきのツナサラダ<br>フルーツポンチ<br>牛乳                            | 鶏こま肉,ひよこ豆,昆布,ひじき,ツナ,牛乳                                         | 米,おしむぎ,こめサラダ油,ラード,小麦粉,三温糖,さとう                           | かぼちゃ,なす,たまねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,ホールコーン,赤パプリカ,キウイフルーツ,白桃缶,みかん缶,パイン缶,レモン果汁                       | 赤ワイン,こしょう,ナツメグ,ターメリック,パプリカ,フォンドヴォー,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,しょうゆ,チャツネ,カレー粉,酒,みりん,米酢,オレングキョウラソー       | 599 kcal<br>20.1 g<br>18.3 g<br>1.5 g |

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。