

れいわ2ねん 10がつ よていこんだてひょう

日野市立東光寺小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			1人1日たんばく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
1木	あぶたまどん	つきみじる		ぎゅうにゅう、たまご、こんぶあぶらあげ、かつおぶしぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、みずな、ねぎほししいたけ、はくさいこまつな	こめ、さとう、かたくりこはくりきこ、しらたまこあぶら	652 kcal 27.0 g	1日（木）・29日（木） お月見献立 1日は十五夜、29日は十三夜です。十五夜1日は月見団子を浮かべた汁物を作ります。十三夜の29日は「豆名月」、「粟名月」とも言われることから栗と小豆のおこわとたまごを浮かべた月見蒸しを作ります。
2金	はっぼうどうふどん	ポテトのかふうサラダなし		ぎゅうにゅう、ぶたにくむきえび、いか、とうふ	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、たけのこ、キャベツほししいたけ、チンゲンツアイセロリ、きゅうり、なし	こめ、あぶら、かたくりこじゃがいも、さとう、こま	629 kcal 23.0 g	
5月	だいずとごぼうのそぼろどん	あつあげのあますあん こんさいごまじる		ぎゅうにゅう、こんぶ、だいずなまあげ、とうふ、あぶらあげみそ、かつおぶし、ぶたにく	しょうが、ごぼう、にんじんほししいたけ、だいこんえのきたけ、ねぎ	はいがまい、あぶら、さとうこま、かたくりこ、さといもこんにゃく、こま	604 kcal 24.9 g	
6火	クッパ	さかなのチリソース やさいのナムル		ぎゅうにゅう、ぶたにくたまご、すけとうたら	しょうが、にんじん、しめじたけのこ、こまつな、もやしねぎ、にんにく	はいがまい、こま、あぶらかたくりこ、はくりきこさとう	601 kcal 26.1 g	
7水	ピラフ	キョフテ チョッパンサラタス レンズまめのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにくとりにく、レンズまめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎマッシュルーム、にんにく、トマトパセリ、キャベツ、セロリ、レモンえのきたけ、こまつな、きゅうり	こめ、おおむぎ、バターあぶら、じゃがいも、パンこさとう	601 kcal 24.7 g	7日（水） オリパラ給食～トルコ～ 2020東京オリンピック・パラリンピックにちなんで月に1回世界の国の料理を作ります。今月は「トルコ」です。ピラフはトルコ風炊き込みごはん、キョフテは家庭でよく食べられる、日本のハンバーグに似た料理です。チョッパンサラタスは日本語で「羊飼いのサラダ」と言い、遊牧民の食文化を受けています。
8木	たまごとじうどん	まめのあまに		ぎゅうにゅう、くきわかめとりにく、あぶらあげ、たまごかつおぶし、こんぶいんげんまめ	キャベツ、こまつな、たまねぎにんじん、ほししいたけ、ねぎ	うどん、あぶら、かたくりこさとう	603 kcal 24.1 g	
9金	キャロットライスのホワイトソースかけ	カリカリまめサラダ		とりにく、えび、ぎゅうにゅうなまクリーム、ちりめんじゃこだいず	にんじん、たまねぎ、キャベツマッシュルーム、グリーンピースセロリ、きゅうり	こめ、バター、あぶら、さとうはくりきこ、ワントンのかわ	603 kcal 17.6 g	
12月	やさいのみそいためどん	ししゃものスパイスあげ とうふとわかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにくなまあげ、みそ、とりにくとうふ、わかめ、ししゃも	なす、にんにく、あかピーマンピーマン、さやいんげん、セロリとうもろこし、にんじんえのきたけ、ねぎ	こめ、おおむぎ、あぶらさとう、こま	644 kcal 24.2 g	
13火	スパイシー カレーやきパン	やさいのスープに りんご		ぎゅうにゅう、とりにくベーコン、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリキャベツ、りんご	コッペパン、あぶらじゃがいも、さつまいも	648 kcal 23.8 g	19日（月） 秋田県料理 都道府県をテーマにした献立です。今月は「秋田県」をテーマにしました。県魚の「はたはた」と郷土料理の「きりたんぼ汁」を作ります。
14水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツのこんぶあえ たぬきじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶしおこんぶ、みそ、かつおぶし	しょうが、たまねぎ、キャベツにんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	こめ、あぶら、こんにゃくじゃがいも	606 kcal 23.2 g	
15木	ごはん	とうふいりたまごやき だいずのものも ふとこんさいのみそしる		ぎゅうにゅう、たまご、だいずとりにく、とうふ、ぶたにく、みそひじき、こんぶ、かつおぶし	しょうが、たまねぎ、にんじんだけのこ、ほししいたけほうれんそう、ごぼう、だいこんしめじ、わけぎ	こめ、あぶら、さとうこんにゃく、やきふ	601 kcal 25.8 g	
16金	ごはん	さわらのねぎみそやき さつまいものあまに さわにわん		ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにくみそ、あぶらあげ、かつおぶし	しょうが、ねぎ、にんじんごぼう、だいこん、しめじ	こめ、さとう、さつまいも	604 kcal 25.3 g	
17土	ポークビーンズライス	やさいサラダ		ぎゅうにゅう、だいずぶたにく、ベーコンミックスチーズ、なまクリーム	にんじん、たまねぎグリーンピース、トマト、セロリキャベツ、きゅうり、きピーマン	はいがまい、バター、あぶらじゃがいも、はくりきこさとう	646 kcal 20.6 g	20日（火）～30日（金） 読書週間 読書週間にちなんで、絵本などに関連する料理を作ります。21日のりっちゃんのスラダは「サラダで元気」という絵本に登場するサラダです。
19月	ごはん	はたはたのからあげ きりぼしだいこんのいりに きりたんぼじる		ぎゅうにゅう、あぶらあげはたはた、とりにく、かつおぶし	しょうが、きりぼしだいこんたまねぎ、にんじん、まいたけさやいんげん、ごぼう、ねぎ、せり	こめ、かたくりこ、はくりきこあぶら、こんにゃく、さとうきりたんぼ	640 kcal 22.8 g	
20火	コッペパン	トマトシチュー あぶらあげのサラダ		ぎゅうにゅう、ミックスチーズベーコン、あぶらあげなまクリーム、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじんトマト、グリーンピース、セロリだいこん、みずな、しょうが	コッペパン、あぶら、バターじゃがいも、はくりきこさとう	631 kcal 23.9 g	
21水	だいこんおろしとツナのスパゲッティ	りっちゃんのスラダ もちもちドーナッツ		ぎゅうにゅう、まぐろかんづめきさみのり、ボンレスハムしおふきこんぶ、かつおぶしたまご、とうふ、きなこ	だいこん、キャベツ、きゅうりにんじん、とうもろこし	スパゲッティ、あぶら、さとうはくりきこ、しらたまこ、こま	635 kcal 23.5 g	
22木	ごはん	さけだいこん きゅうりとツナのあえもの さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう、まぐろかんづめあぶらあげ、みそ、かつおぶししろさけ	だいこん、きゅうり、たまねぎえのきたけ、しめじ	こめ、さとう、あぶらさつまいも	602 kcal 29.2 g	ねぎ こまつな キャベツ りんご
23金	カレーライス	こまつなとひじきのサラダ かき		ぎゅうにゅう、ぶたにくパルメザンチーズ、ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじんマンゴチャツネ、セロリきゅうり、こまつな、かき	こめ、おおむぎ、あぶらじゃがいも、はちみつ、バターはくりきこ、はるさめ、さとう	649 kcal 19.9 g	
26月	ごはん	さばのみそに じゃがいものきんぴら すましじる		ぎゅうにゅう、まさば、みそぶたにく、かまぼこ、とうふかつおぶし、こんぶ	しょうが、にんじんほししいたけ、さやいんげんえのきたけ、ねぎ	こめ、さとう、あぶらじゃがいも	603 kcal 25.7 g	
27火	ごはん	さつまいもとちくわのてんぷら あおなのふうみあえ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう、たまご、とうふやきちくわ、わかめ、みそかつおぶし	こまつな、とうもろこしレモン、わけぎ	こめ、さつまいも、はくりきこあぶら、さとう、じゃがいも	600 kcal 18.7 g	
28水	しょうゆラーメン	さつまいもとくるみのあめだき		ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、ほししいたけ、にらにんじん、キャベツ、もやし、ねぎわけぎ、とうもろこし、セロリ	ちゅうかめん、あぶら、くるみさつまいも、みずあめ、さとうこま	637 kcal 18.7 g	さといも なし
29木	くりとあずきのおこわ	つきみむし やさいのツナあえ さといものみそしる		ぎゅうにゅう、あずき、たまごぶたにく、まぐろかんづめ、みそやきのり、あぶらあげ、わかめかつおぶし	たまねぎ、たけのこ、しょうがほししいたけ、にんにく、もやしこまつな、にんじん、ねぎ	こめ、もちごめ、くり、こまあぶら、さとう、さといも	603 kcal 26.5 g	
30金	あおなのガーリックライス	かぼちゃのグラタン いろどりサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコンちりめんじゃこ、とりにくパルメザンチーズ	にんにく、こまつな、かぼちゃたまねぎ、にんじん、しめじだいこん、キャベツ、きゅうりとうもろこし	こめ、バター、あぶらはくりきこ、パンこ、さとう	604 kcal 19.6 g	
31土	給食なし							



愛称：ペロッタくん



*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。