



れいわ7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			エネルギー たんぱく質	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水	ごはん	かれいのにつけ きんぴらごぼう ちゃんこじる		ぎゅうにゅう、カレイ、さつまいも、とりにく、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、ながねぎ、にんにく	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、ごまあぶら、かたくりこ	571 kcal 28.6 g	 両手山盛りいっぱい食卓に1日350gの野菜を食べよう 都民の日
2木	きなこあげパン	ポテトサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ツナ、ウィンナー、さばぶし	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	ミルクパン、あぶら、さとう、グラニューとう、じゃがいも、マカロニ	579 kcal 21.2 g	
3金	むぎごはん キムムッチ(ふりかけ)	なまあげのちゅうかに もずくとたまごのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、あつあげ、みそ、もずく、たまご、かつおぶし	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、チンゲンサイ、もやし	こめ、おおむぎ、ごまあぶら、ごま、さとう、あぶら、かたくりこ	571 kcal 25.2 g	10月1日都民の日は、東京都の郷土料理でもある、ちゃんこ鍋をアレンジしたちゃんこ汁を作ります。ちゃんこは、力士たちが食べる料理のことをさします。
6月	ぶたどん	じゃがいもととうふのみそしる つきみみたらしだんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら、もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、しらたまこ、みずあめ	618 kcal 23.7 g	
7火	きのこごはん	ししゃものカレーやき ごまあえ いものこじる		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ししゃも、とりにく、とうふ、かつおぶし	ぶなしめじ、ほししいたけ、えのきたけ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、コーン、ながねぎ、まいたけ、なめこ	こめ、さとう、オリーブオイル、ごま、さといも、こんにゃく	534 kcal 23.6 g	
8水	ごはん	ヤンニョムチキン だいずもやしのナムル かきたまじる		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、たまご、さばぶし	にんにく、しょうが、だいず、もやし、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、ながねぎ、こまつな	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	584 kcal 24.8 g	
9木	しょいめし	あんかけたまごやき わかめとじゃがいものいためもの とりにくのじゅんじゅん		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、わかめ、くきわかめ、とりにく、とうふ	ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ	こめ、もちごめ、ごまあぶら、こんにゃく、さとう、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、ごま、しらたき、ふ	621 kcal 30.2 g	旧暦8月15日の月のことを中秋の名月と呼びます。この日の月は1年で最も美しいといわれています。今年の中秋の名月は10月6日です。この日の給食は月見みたらし団子を作ります。また、中秋の名月は芋名月とも呼ばれるので、この日の味噌汁にはじゃがいもが入っています。
10金	スパゲッティ ミートソース	コーンサラダ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、とうもろこし、パインアップル、みかん	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、さとう	558 kcal 23.1 g	
14火	あぶたまどん	もずくのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、かつおぶし、とうふ、もずく、みそ、だいず	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ながねぎ	こめ、さとう、かたくりこ	592 kcal 26.2 g	
15水	ミルクパン りんごジャム	わかめとツナのサラダ あきやさいのシチュー		ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ、とりにく、なまクリーム	りんご、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、かぼちゃ、パセリ	ミルクパン、さとう、あぶら、さつまいも、バター、こむぎこ	587 kcal 21.6 g	
16木	ごまごはん	いかのこみやき アーモンドあえ さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう、いか、みそ、あぶらあげ、わかめ、だいず、かつおぶし	しょうが、にんにく、ながねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	こめ、ごま、アーモンド、アーモンド、さとう、さつまいも	544 kcal 25.1 g	 ハロウィン
17金	カレーうどん	わかさぎとだいずのあおのりあげ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、さばぶし、わかさぎ、だいず、あおのり	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しょうが	うどん、あぶら、かたくりこ	610 kcal 26.5 g	
20月	マーボーだいこんどん	ビーフンとやさいのスープ こくとうアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、きなこ	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、ながねぎ、にら、だいこん、キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ビーフン、アーモンド、くろさとう	632 kcal 23.2 g	10月31日はハロウィン献立としてかぼちゃを使ってかぼちゃコロッケを作ります。
21火	ごはん	しろみさかなのねぎソース のりずあえ じゃがいものごまみそに		ぎゅうにゅう、たら、のり、とりにく、あつあげ、みそ、かつおぶし	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ほししいたけ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、こんにゃく	655 kcal 30.5 g	
22水	ごはん	チキンチキンごぼう おろしあえ ごまキムチじる		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、はくさい、こまつな、だいこん、キャベツ、ながねぎ、キムチ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごま	584 kcal 22.5 g	 よい姿勢で 正しく 食べよう
23木	カレーピラフ	ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう、ツナ、いか、フランクフルト、なまクリーム	たまねぎ、あかピーマン、コーン、にんにく、パセリ、かぼちゃ、にんじん	こめ、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル、バター、こむぎこ	562 kcal 18.3 g	
24金	みそラーメン	いかとあげじゃがいもの レモンしょうゆ		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、いか	しょうが、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、とうもろこし、レモン	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、ごま、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	553 kcal 22.3 g	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。箸やスプーンを持つ手と反対の手は、食器を持つたり手を添えたりしましょう。また、食器は正しい位置に置いて食べましょう。左手前にご飯、右手前に汁物が基本です。
27月	さんまのかばやきどん	ぐだくさんごじる りんご		ぎゅうにゅう、さんま、だいず、あぶらあげ、わかめ、みそ、かつおぶし	しょうが、にんじん、だいこん、ながねぎ、りんご	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	655 kcal 23.1 g	
28火	ごはん	あかうおのにつけ こぶときりほしだいこんのあまずあえ わふうわかめスープ		ぎゅうにゅう、あかうお、こぶ、とりにく、わかめ、かつおぶし	しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ながねぎ、とうもろこし	こめ、さとう、ごま	501 kcal 23.0 g	
29水	おいもトースト	ツナサラダ チリコンカン		ぎゅうにゅう、なまクリーム、ツナ、ちりめんじゃこ、きんときまめ、ひよこまめ、ぶたにく、さばぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、エリンギ、トマト	はいがしよくパン、さつまいも、バター、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	602 kcal 22.4 g	
30木	えのきとじゃこの わかめごはん	あつあげのごまみそかけ はくさいのからししょうゆあえ さわにわん		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、わかめ、あつあげ、みそ、ぶたにく、かつおぶし	えのきたけ、にんじん、はくさい、きょうな、もやし、ごぼう、だいこん、ほししいたけ	こめ、ごま、さとう、かたくりこ	577 kcal 27.1 g	*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。 Copyright © 2021 TOKOJI Elem Sch. All rights Reserved.
31金	ツナピラフ	かぼちゃのコロッケ ポイルキャベツ ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう、ツナ、だいず、ぶたにく、おから、ベーコン、さばぶし	とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	こめ、オリーブオイル、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ	607 kcal 21.3 g	

*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。

Copyright © 2021 TOKOJI Elem Sch. All rights Reserved.