

令和6年 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

中学年平均 : エネルギー 6 | 5 kcal / たんぱく質 2 4. 9 g

足立区立伊興小学校

				<u> </u>						
日	主食	牛乳		赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる			エネルギー たんぱく質	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
2 水	青菜きつねごはん	0	☆揚げししゃも ☆えのきあえ かきたま汁	油揚げ,かつお節, 豆腐,たまご	牛乳,ししゃも	米,砂糖,でんぷ ん,小麦粉	白いりごま,油	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし, えのきたけ,たまねぎ	591 kcal 26.2 g	
3 木	プルコギ丼	0	じゃこあえ くだもの(オレンジ)	ぶた肉	牛乳,ちりめん	米,麦,砂糖	油,ごま油,白いり ごま	にんじん,にら,たまねぎ,もやし,りんご,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,コーン,オレンジ	561 kcal 22.0 g	
4 金	チリコンカンライス	0	ころころポテトのハニーサラダ ☆くだもの(柿)	ぶた肉,ぶたレ バー,いんげんま め,ひよこまめ,う ずらまめ	牛乳	米,じゃがいも,砂糖,はちみつ	油	にんじん,トマト,たまねぎ,にんにく, しょうが,グリンピース,きゅうり, キャベツ,かき	608 kcal 21.2 g	
7月	マーボー焼きそば	0	ツナとくきわかめのサラダ フルーツョーグルト	ぶた肉,ぶたレ バー,大豆,赤み そ,豆腐,ツナ	牛乳,くきわかめ, ヨーグルト	中華めん,砂糖,でんぷん	ごま	にんじん,さやいんげん,にんにく, しょうが,たけのこ,干ししいたけ,長 ねぎ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,み かん缶,パイン缶,もも缶	606 kcal 26.7 g	
8火	黒砂糖パン	0	まめまめコロッケ ゆでキャベツ ABCスープ	たまご,ぶた肉,ひ よこまめ,レンズ まめ,ベーコン	牛乳	黒砂糖パン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,マカロニ		にんじん,こまつな,たまねぎ,キャベツ,コーン	635 kcal 23.8 g	
9 水	ごはん	0	☆魚のバーベキューソース カリカリポテトサラダ ☆きのこ入りかきたまスープ	たら,とり肉,たま ご	牛乳	がいも,でんぷん	油	にんじん,こまつな,たまねぎ,りんご, キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく, えのきたけ,エリンギ	558 kcal 26.0 g	
	、 【 目の愛護デーこんだて 】 ☆鮭とたまごのまぜごはん		せん切り野菜スープ ☆ぶどうゼリー	さけ,たまご,ぶた 肉	牛乳,粉寒天	米,麦,砂糖,でん ぷん	油,白いりごま	さやいんげん,にんじん,こまつな,しょうが,たまねぎ,もやし,はくさい,干ししいたけ,ぶどうジュース,ナタデココ	556 kcal 24.4 g	
二金	コーンピラフ		木の実のサラダ 野菜の豆乳スープ	とり肉,レンズま め,豆乳	牛乳,生クリーム	米,麦,砂糖,じゃ がいも,米粉,でん ぷん		にんじん,パセリ,こまつな,コーン,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	611 kcal 22.7 g	
	『十三夜こんだて』 みそ煮込みうどん	0	からしあえ ☆いがぐり揚げ	ぶた肉,油揚げ,白 みそ,赤みそ,たま ご	牛乳	無塩うどん,こん にゃく,さつまい も,砂糖,小麦粉, そうめん		にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん, はくさい,長ねぎ,キャベツ,もやし	600 kcal 20.3 g	
	□ 0月 7日~3	11	日は、「読書旬間」です。	本に出てくる#	斗理(図書委員会		を給食で再現	する「おはなし給食」をします。	<u> </u>	
17 木	□おはなし給食□□ぶどうパン	0	『パンどろぼうvsにせパンどろぼ ポテトオムレツ ビーンズサラダ ☆キャロットポタージュ	ベーコン,たまご, ひよこまめ,いん げんまめ,とり肉	牛乳,生クリーム	ぶどうパン,じゃ がいも,はちみつ, 小麦粉	油,バター	にんじん,パセリ,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,セロリ,クリームコーン	655 kcal 26.9 g	
18金	ごはん	0	魚のあずま煮 しらすあえ じゃがいものみそ汁	もうかさめ,白み そ,赤みそ	牛乳,しらす干し, わかめ	米,麦,でんぷん, 小麦粉,砂糖,じゃ がいも	油,白いりごま	こまつな,にんじん,しょうが,キャベツ,もやし,たまねぎ	623 kcal 24.4 g	
2 I 月	田おはなし給食口 わかめごはん	0	『ぎょうざつくったの』より、揚げ □揚げぎょうざ ピリからごまあえ とうふと野菜のスープ	ぶた肉,豆腐	牛乳,わかめ	米,ぎょうざの皮, でんぷん,小麦粉, 砂糖	白いりごま,ごま 油,油	包んだあと、油で揚げることにしました。 にら,こまつな,にんじん,にんにく, しょうが,長ねぎ,キャベツ,もやし,た けのこ,たまねぎ,干ししいたけ	618 kcal 23.4 g	
22 火	きなこ揚げパン	0	チキンビーンズ えびと海そうのサラダ	きな粉,ベーコン, とり肉,大豆,えび	クス	じゃがいも	ま油	にんじん,さやいんげん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン	628 kcal 31.2 g	
23 水	ごはん	0	☆さばの文化干し 小松菜とじゃこのサラダ とうふとわかめのみそ汁	さば,豆腐,赤み そ,白みそ	牛乳,ちりめん,わ かめ		ま油	こまつな,にんじん,キャベツ,コーン, 長ねぎ	638 kcal 26.6 g	
24 木	田おはなし給食口 ビーンズソーススパゲティ	0	マセドアンサラダ	ぶた肉,ぶたレ バー,大豆	牛乳,粉チーズ	スパゲティ,小麦 粉,砂糖,じゃがい も,はちみつ	油,バター	イダーを合わせたシロップでいただきます。 「にんじん,トマト缶詰,ピーマン,たまねぎ,にんにく,セロリ,しめじ,きゅうり,コーン,もも缶,みかん缶,パイン缶	624 kcal 23.5 g	
25 金	□おはなし給食□☆□きのこのカレー	0	『ピヨピヨ」はじめてのキャンプ。 いかサラダ ☆くだもの(りんご)	ぶた肉,いか	牛乳	米,麦,じゃがい も,小麦粉,砂糖	油,豆乳バター,白 いりごま,ごま油	にんじん,しょうが,にんにく,セロリ, たまねぎ,しめじ,エリンギ,もやし, きゅうり,キャベツ,りんご	639 kcal 22.3 g	
28 月	ごはん	0	じゃこキムムッチ とうふの五目いため 春雨サラダ	豆腐,ぶた肉,い か,えび,ハム	牛乳,もみのり,ち りめん	ぷん,はるさめ	ま,油	にんじん,こまつな,にんにく,はくさい,たけのこ,たまねぎ,干ししいたけ, しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	609 kcal 26.9 g	
	田おはなし給食田 ツナマヨトースト	0	☆口かぶのホワイトシチュー 【旬の野菜:かぶ】 バジルサラダ	ツナ,とり肉	牛乳,粉チーズ,サ ラダチーズ	無塩パン,じゃが いも,小麦粉	油,エッグケアマ ヨネーズ,バター	がおいしい「かぶ」も特別に入れました。 にんじん,パセリ,たまねぎ,マッシュ ルーム,かぶ,キャベツ,きゅうり,にん にく	618 kcal 24.7 g	
30 水	まなうしょく 【 コシヒカリ給食 】 ☆新潟県魚沼産 コシヒカリごはん		のっぺい汁 「郷土料理:新潟県】			米,小麦粉,パン 粉,砂糖,さとい も,こんにゃく,で んぷん		にんじん,こまつな,さやいんげん,はくさい,ごぼう,だいこん,長ねぎ	645 kcal 26.4 g	
	【 ハロウィンこんだて】 パエリア		野菜スープ ☆パンプキンチーズケーキ			米,じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,豆乳バター	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,パセリ,かぼちゃ,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,コーン	677 kcal 27.8 g	