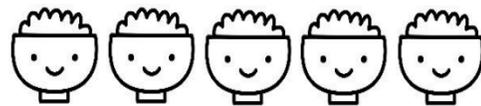


こんげつ もくひょう
今月の目標

「エネルギーになるお米をしっかりと食べよう」



こんだてひょう

令和6年 9月 30日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

令和6年度

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる		からだのちょうしをととのえる
1	か火	とみん ひ あだちくみん ひ 都民の日・足立区民の日						
2	すい水	ジョア	れんどうんどうかいあうえん 連合運動会応援メニュー フレ-!フレ-ク 勝つカレーライス	こんにやくサラダ りんご ※連合運動会が中止の場合は、牛乳	ジョア・ぶたにく とりにく	こめ・あぶら・じゃがいも バター・こむぎこ コーンフレーク・こめこ こんにやく・ごまあぶら	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん キャベツ・コーン・きゅうり・りんご	663
3	もく木	牛乳	あきのみかくごはん	さかなのこうみやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう・さわら たまご・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・さとう ごまあぶら	にんじん・しいたけ・しめじ・しょうが にんにく・ながねぎ・キャベツ・こまつな	606
4	きん金	牛乳	やきにくチャーハン	あげじゃがサラダ ぶどうゼリー ※連合運動会が実施の場合は、ジョア	ぎゅうにゅう・ぶたにく こなかてん	こめ・あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが こまつな・キャベツ・きゅうり ぶどうジュース	543
7	づ月	牛乳	ごはん/ひじきのふりかけ	じゃがいもとりにくのもの わかめのあえもの	ぎゅうにゅう・ひじき ちりめん・とりにく わかめ・ツナ	こめ・ごま・さとう じゃがいも・こんにやく あぶら・でんぶ ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ しょうが・さやいんげん・もやし・きゅうり	581
8	か火	牛乳	ツナポテドック	ごまがしいかサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう・ツナ・いか ちょうりぎゅうにゅう いんげんまめ なまクリーム	コッペパン・あぶら じゃがいも・マヨネーズ さとう・ねりごま・ごま ごまあぶら	コーン・たまねぎ・パセリ・キャベツ きゅうり・にんじん・かぼちゃ	634
9	すい水	牛乳	プルコギどん	はるさめサラダ りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	こめ・あぶら・さとう でんぶ・ごまあぶら はるさめ・ごま	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ もやし・ながねぎ・にら・コーン・キャベツ きゅうり・りんご	588
10	もく木	牛乳	目の愛護デー パエリア	かいそうサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう・とりにく いか・えび・わかめ たまご ちょうりぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう ごま・バター・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・ピーマン・キャベツ・コーン きゅうり・ブルーベリージャム	650
11	きん金	牛乳	たまごとじうどん	やさいのピリカラあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・たまご	うどん・でんぶ・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま さつまいも・みずあめ	しいたけ・にんじん・たけのこ・ながねぎ こまつな・きゅうり・もやし・コーン	600
14	づ月	スポーツの日						
15	か火	牛乳	じゅうさんや 土三夜 くりごはん	こざかなのなんばんづけ こまつなのごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう・ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・もちごめ・くり ごま・こめこ・さとう ねりごま・じゃがいも あぶら・こんにやく	ながねぎ・にんじん・キャベツ・もやし こまつな・だいこん・ごぼう	590
16	すい水	牛乳	ごはん	えびととうふのチリソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう・えび とうふ・ツナ	こめ・あぶら・さとう でんぶ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ながねぎ・たまねぎ マッシュルーム・にんじん・もやし こまつな	597
17	もく木	牛乳	さんまのひつまぶし	おろしあえ すましじる	ぎゅうにゅう・さんま わかめ・とうふ	こめ・こめこ・さとう ごま・あぶら	しょうが・こねぎ・きゅうり・キャベツ もやし・にんじん・だいこん・たまねぎ ながねぎ・えのき	600
18	きん金	牛乳	ココアパン	ペンネミートグラタン とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいす・ピザチーズ とうふ・たまご	ココアパン・ペンネ あぶら・さとう・でんぶ	セロリ・にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・トマト【かんづめ】・こまつな	605
21	づ月	牛乳	ごもくおこわ	うめつくね ごしあえ ごじる	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ・たまご だいす・ぶたにく・とうふ あぶらあげ	こめ・もちごめ・さとう パンこ・でんぶ・ごま あぶら・こんにやく じゃがいも	にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ ながねぎ・うめぼし・しょうが・こまつな もやし・キャベツ・コーン	657
22	か火	牛乳	フレンチトースト	こエビのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう・たまご ちょうりぎゅうにゅう えび・だいす・ぶたにく	しょくパン・さとう バター・あぶら じゃがいも	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・グリーンピース	653
23	すい水	牛乳	マーボーどん	いかのちゅうかあえ かき	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・いか	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら でんぶ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ にんにく・しょうが・にら・きゅうり キャベツ・もやし・かき	577
24	もく木	牛乳	ごはん	さかなのピリカラみそやき じゃこあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう・シルバー みそ・ちりめん・とうふ たまご	こめ・さとう・あぶら でんぶ	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし レモンじる・ながねぎ・こまつな	557
25	きん金	牛乳	運動会がんばれメニュー やきそば	のりしおビーンズポテト こうはくしらたまポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・だいす・あおのり	ちゅうかめん・あぶら じゃがいも・でんぶ しらたま・さとう	にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし パイン・もも・みかん【かんづめ】	616
28	づ月	ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日						
29	か火	牛乳	コシヒカリ給食 ごはん	チキンタレカツ はりはりづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いとけずり	こめ・こむぎこ・パンこ さとう・ごまあぶら あぶら・じゃがいも こんにやく・でんぶ	しょうが・きりぼしだいこん・にんじん こまつな・だいこん・ごぼう・ながねぎ	654
30	すい水	牛乳	セルフフィッシュ サンド	ポイルキャベツ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう・たら とりにく・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン・こむぎこ パンこ・じゃがいも あぶら・バター	キャベツ・にんじん・たまねぎ マッシュルーム	634
31	もく木	牛乳	ハロウィーンメニュー ナポリタン	だいすのカレードレサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・こなチーズ だいす・クリームチーズ なまクリーム・たまご	スパゲティ・あぶら バター・でんぶ・さとう こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン・きゅうり キャベツ・コーン・かぼちゃ	649

○食材の購入状況・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、予めご了承ください。

