



# 10月

令和6年度

# こんだてひょう



10月29日は  
魚沼産の  
コシヒカリ

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2 水	きなこ あげパン		とりだんごスープ コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご きな粉	パン 油 さとう パン粉 マロニー	たまねぎ きやべつ にんじん こまつな きゅうり しょうが もやし とうもろこし りんご	605 kcal	23.3 g
3 木	キムチ チャーハン		ビーフンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 ビーフン ごま ワンタン皮	ピーマン 長ねぎ きやべつ きゅうり こまつな はくさい にんじん もやし チンゲンサイ しょうが	589 kcal	21.0 g
4 金	ごはん		こうやどうふのたまごとし わふうサラダ ひじきふりかけ はなみかん	牛乳 とり肉 高野豆腐 ひじき ちくわ	米 油 ごま じゃがいも さとう	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな きやべつ きゅうり だいこん しょうが みかん	645 kcal	28.6 g
7 月	さつまいも ごはん		やきざかなのごまみそだれ どさんこじる こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 高野豆腐 とうふ	米 油 ごま さつまいも じゃがいも さとう パター	だいこん きやべつ にんじん こまつな たまねぎ しょうが 長ねぎ とうもろこし	607 kcal	27.7 g
8 火	コッペパン		さかなのフリッター キャロットラペ ポークビーンズ	牛乳 たら たまご ツナ 大豆	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 ごま	にんじん ピーマン こまつな らっきょう たまねぎ もやし にんにく セロリ トマト	644 kcal	34.5 g
9 水	チリビーンズ ライス		やさいとたまごのスープ りんご	牛乳 ぶた肉 豚レバー 大豆 いんげん豆 たまご	米 麦 油 米粉 パター 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きやべつ こまつな にんにく セロリ りんご	638 kcal	25.5 g
10 木	なまパスタの きのこ トマトソース		ツナとわかめのサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 ツナ たまご	生パスタ 油 さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きやべつ もやし とうもろこし まいたえ しめじ えのきたけ トマト にんにく	645 kcal	22.4 g
11 金	くりいり まいたけごはん		ししゃものカレーあげ ごまあえ とうふだんごじる	牛乳 ししゃも とうふ	米 もち米 油 くり ごま 米粉 白玉粉 さとう	こまつな きやべつ にんじん もやし まいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	616 kcal	22.4 g
15 火	ごはん		さかなのかりんとあげ もずくのみそじる ポテトのカレードレッシングサラダ	牛乳 たら もずく 油揚げ とうふ	米 油 さとう 米粉 でん粉 じゃがいも	きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし 長ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	588 kcal	26.3 g
16 水	たまごとし うどん		くきわかめのわふうサラダ だいがくいも	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 荳わかめ	うどん 油 ごま さつまいも さとう 水あめ	こまつな にんじん きやべつ きゅうり だいこん 長ねぎ しめじ しょうが	627 kcal	22.4 g
17 木	セルフ チーズバーガー		にんじんのクリームサラダ ミネストローネスープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり かぶ とうもろこし トマト にんにく セロリ	625 kcal	29.2 g
18 金	うどんとかいメニュー (しょうぶめしセレクト)							
	わふう ドライカレーどん (ねぎしおぶたどん)		こまつなとツナのあえもの よしのじる	牛乳 とり肉 大豆 ツナ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	たまねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン きやべつ こまつな だいこん もやし こんにやく しょうが にんにく	614 kcal	26.4 g
22 火	ごはん		さかなのすぶたふう ちゅうかコーンスープ はなみかん	牛乳 もうかざめ たまご	米 油 さとう じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 干しいたけ 長ねぎ れんこん とうもろこし しょうが	638 kcal	23.2 g
23 水	トマトライスの エビクリーム ソース		ガーリックポテトサラダ タピオカいりサワーポンチ	牛乳 とり肉 えび 粉チーズ	米 油 パター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ きやべつ きゅうり にんじん たもぎたけ セロリ とうもろこし みかん もも パイン	660 kcal	23.6 g
24 木	せかいのりょうり ~ドイツ~							
	はいがパン		てづくりソーセージ コールスローサラダ アイントップフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり もやし とうもろこし セロリ にんにく りんご こまつな	594 kcal	28.8 g
25 金	みそラーメン		ジャンボあげギョウザ はなみかん	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 ギョウザの皮 ごま でん粉	にんじん きやべつ 長ねぎ もやし とうもろこし なら にんにく しょうが みかん	612 kcal	27.8 g
28 月	ごはん		とりにくのみそに パリパリわかめサラダ なつとう	牛乳 とり肉 なつとう わかめ	米 油 ごま じゃがいも ワンタン皮 さとう	にんじん きやべつ きゅうり もやし ごぼう さやいんげん とうもろこし こんにやく たまねぎ にんにく しょうが	617 kcal	25.5 g
29 火	<コシヒカリきゅうり>日本のきょうどりょうり~にいがたけん~							
	ごはん		さけのやきづけ みゆきじる きりぼしだいこんのハリハリづけ かき	牛乳 さけ とり肉 こんぶ とうふ 油揚げ	米 油 さとう さいとも 米粉	切り干し大根 長ねぎ ごぼう きやべつ にんじん だいこん もやし こんにやく しょうが かき	603 kcal	29.9 g
30 水	ガーリック& シナモントースト		あきのクリームシチュー クルトンいりサラダ りんご	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 パター さつまいも 米粉 さとう	にんじん たまねぎ だいこん きやべつ きゅうり しめじ パセリ とうもろこし セロリ にんにく りんご	629 kcal	22.0 g
31 木	かいこうきねんびこんだて ~こうちょうせんせいリクエスト~							
	たれカツ どん		こまつなのおひたし みそけんちんじる かぼちゃプリン	牛乳 とり肉 たまご とうふ 豆乳 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	こまつな にんじん だいこん きやべつ もやし こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが かぼちゃ	665 kcal	32.0 g

セレクト給食(10月18日(金))

<しょうぶめし セレクト>

・わふうドライカレーどん

または

・ねぎしおぶたどん



\* 都合により変更になる場合があります。

11月1日(金)開校記念日です。  
お休みなので、前日にお祝いメ  
ニューにしました。校長先生の  
リクエストメニューです。