



10月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校
校長 鈴木仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤の仲間 血や肉をつくる働き	緑の仲間 体の調子を整える働き	黄色の仲間 熱や力をつくる働き
3	月	○	ガーリック パスタ	サモサ ココロサラダ りんご	牛乳 ハム 鶏肉	にんにく とうがらし ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 人参 りんご	スパゲッティ 油 じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖 揚げ油
4	火	○	揚げパン	秋野菜のシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 油 揚げ油 さつまいも バター 小麦粉
5	水	○	ご飯	鯖の文化干し 野菜ときくらげのサラダ 味噌汁	牛乳 塩さば 味噌	大根 人参 きゅうり きくらげ 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも
6	木	○	鮭ご飯	つくね焼き 茹で野菜 わかめ汁	牛乳 鮭 鶏肉 卵 味噌 蒸しかまぼこ わかめ	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのきたけ	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 油
7	金	○	麦ご飯	西湖豆腐 野菜ナムル 梨	牛乳 豚挽き肉 豆腐	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 梨	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油
11	火	○	わかめご飯	わかさぎの二色揚げ 五目豆 味噌汁	牛乳 わかめ わかさぎ 青のり 大豆 味噌	人参 ごぼう 椎茸 大根 ねぎ	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 揚げ油
12	水	○	大豆入り じゃこご飯	厚焼き卵 チンゲンサイのお浸し 秋の里スープ 柿	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 かつお節 豆腐	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース (冷凍) チンゲンサイ 大根 しめじ えのきたけ ねぎ 柿	米 油 砂糖 里芋
13	木	○	きつねうどん	竹輪の磯部揚げ 五平餅 ツナ入り茹で野菜	牛乳 鶏肉 白竹輪 油揚げ 味噌 卵 まぐろ(油漬) 青のり	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 米 もち米 ごま くるみ ピーナッツ 油 揚げ油
14	金	○	カツカレー	粉吹き芋 カラフルサラダ 巨峰	牛乳 豚肉 卵	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン 巨峰	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ油
18	火	○	麦ご飯	焼き豆腐の中華煮 かぼちゃとさつまいものチップ もやしの中華風サラダ	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 わかめ	人参 椎茸 筍 ねぎ グリン ピース(冷凍) かぼちゃ もやし きゅうり	米 大麦 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油 揚げ油
19	水	○	ぶどうパン	魚のマヨネーズ焼き 野菜のドレッシングかけ マカロニスープ りんごゼリー	牛乳 ホキ 卵 ベーコン アガー	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルー ム カリフラワー ブロッコリー きゅうり 人参 蓮根キャベツりんごジュース	ぶどうパン マヨネーズ 砂糖 油 ツイストマカロニ じゃがいも
20	木	○	醤油ラーメン	手作り中華肉まん こんにゃく 大根サラダ	牛乳 豚肉 なんと 豚挽き肉	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 大根 水菜	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ こんにゃく
21	金	○	高野豆腐入り そばご飯	いかの竜田揚げ 小松菜とコーンのお浸し 里芋の含め煮 味噌汁	牛乳 鶏挽き肉 高野豆腐 いか 油揚げ 味噌	人参 ねぎ 椎茸 生姜 小松菜 コーン缶 大根	米 油 砂糖 でん粉 里芋 揚げ油
24	月	○	さつまいご飯	錦卵 カリカリ揚げ入りサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ	米 さつまいも ごま 油 砂糖 ごま油 ふ
25	火	○	ご飯	さんまの黒酢煮 野菜のごま和え せんべい汁	牛乳 さんま 豚肉	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま 南部せんべい
連合運動会							
26	水	○	ご飯	豚肉のピリ辛焼き かぶときゅうりのサラダ 中華スープ りんご	牛乳 豚肉 豆腐	生姜 にんにく かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉) きくらげ チンゲンサイ りんご	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ
27	木	○	ご飯	魚のステーキソース焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 バター ごま油 じゃがいも ごま でん粉
1年生活科見学							
28	金	○	ココア ロールパン	大豆のトマト煮 ブロッコリー入り茹で野菜	牛乳 卵 大豆 ベーコ ン 豚肉	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン缶	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも バター
31	月	○	人参ご飯	若鶏とこんにゃくの味噌煮 ほうれん草のお浸し 柿	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 味噌	人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし ほうれん草 柿	米 油 こんにゃく 砂糖

青い空、さわやかにふきわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

