

令和8年

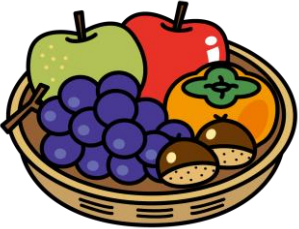
10月分



よていこんだてひょう



昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう														
1木	ドライカレー ぎゅうにゅう	あおのりポップビーンズ (あげだいたす) (あげ) キャベツのサラダ (ドライカレーのぐ)	かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう・だいたす・あおのり・ぶたにく・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・こむぎこ・バター・みずあめ・さとう	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・りんご・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	1日(木) ・ドライカレー ドライカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。														
2金	<div></div> <div>お弁当の日</div> <div>※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。</div> <div></div>						<div></div>														
5月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも (あげ) あおなのいためもの (しょうゆラーメンのスープ)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	むしちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぶん・ごまあぶら	こまつな・にんじん・キャベツ・えのきたけ・とうもろこし・にんにく・しょうが・もやし・ながねぎ	5日(月) ・しょうゆラーメン ちゅうかめんを、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。														
6火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき ぐるに むらくもじる	こうちけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・とりにく・なまあげ・とうふ・たまご	こめ・さとう・バター・でんぶん・あぶら・さといも・こんにゃく	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・だいこん・さやいんげん・しいたけ・こまつな	<div></div>														
7水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さつまいもとりにくのにも きのこのみそじる		ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・しめじ・えのきたけ・ながねぎ															
8木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) だいこんのナムル ワンタンスープ かんきつるい (みかん)	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・ワンタン・ごまあぶら・みずあめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・とうもろこし・もやし・ながねぎ・しいたけ・にら・みかん															
9金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ(あげ) さといもとなまあげのもの さわにわん		ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さといも・こんにゃく・さとう	ながねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな・しいたけ・ごぼう・たけのこ															
13火	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき こまびたし もやしのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・すりごま	にんじん・しいたけ・ながねぎ・こまつな・はくさい・もやし・たまねぎ	<div>あきしまさんの やさいをしようします！</div> <div>あきしましないでしゅうかくされた、こまつなとかぶをつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきますしょう。(かせん・ふとじになっています。)</div> <div></div>														
14水	パンプキンパン ぎゅうにゅう	さばのカレーやき クリームポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・さば・ベーコン・なまクリーム・チーズ・とりにく	パンプキンパン・あぶら・じゃがいも・バター・マカロニ	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ															
15木	なめし ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき とんじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・ぶたにく・だいたす・とうふ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・にんにく・にんじん・にら・たまねぎ・ごぼう・だいこん・ながねぎ・こまつな															
16金	しっぽくうどん ぎゅうにゅう	かきあげ (あげ) きんときまめのあまに かんきつるい (みかん)	かがわけんの きょうどりょうり	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・いか・きんときまめ	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう	だいこん・にんじん・ながねぎ・こまつな・しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・みかん															
20火	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) しちぶくになます さつまいもじる		わかめ・ぎゅうにゅう・わかさぎ・あぶらあげ・とりにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・しらたき・さとう・いりごま・さつまいも	きりぼしだいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・こまつな・だいこん・ながねぎ	<div>こんげつの 「しゅん」のしよくざい</div> <div><table><tr><td>・かぶ</td><td>・さつまいも</td></tr><tr><td>・にんじん</td><td>・チンゲンサイ</td></tr><tr><td>・さといも</td><td>・じゃがいも</td></tr><tr><td>・しいたけ</td><td>・しめじ</td></tr><tr><td>・えのきたけ</td><td>・りんご</td></tr><tr><td>・マッシュルーム</td><td></td></tr><tr><td>・さば</td><td>・さけ</td></tr></table></div>	・かぶ	・さつまいも	・にんじん	・チンゲンサイ	・さといも	・じゃがいも	・しいたけ	・しめじ	・えのきたけ	・りんご	・マッシュルーム		・さば	・さけ
・かぶ	・さつまいも																				
・にんじん	・チンゲンサイ																				
・さといも	・じゃがいも																				
・しいたけ	・しめじ																				
・えのきたけ	・りんご																				
・マッシュルーム																					
・さば	・さけ																				
21水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさずかけ (あげ) くわわかめのいために うちまめじる		ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・あぶらあげ・だいたす・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・いりごま・ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・だいこん・ながねぎ															
22木	ごはん ぎゅうにゅう	チンゲンサイのオイスターいため りんご マーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・ごまあぶら・さとう・でんぶん	にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・りんご・しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・しいたけ・にら															
23金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう	フライドポテト (あげ) フレンチサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	てづくりドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいたす・チーズ	スパゲティ・オリーブゆ・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・たまねぎ・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト															
26月	チキンライス ぎゅうにゅう	ホキのレモンソースかけ (あげ) さつまいもとりんごのあまに キャベツのスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・ホキ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・さつまいも	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・レモン・りんご・キャベツ	23日(金) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにかけてたべてください。														
27火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき にくじゃが はりはりじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん・じゃがいも・しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・みずな・しめじ	<div>せかいパスタデー</div> <div>25日はせかいパスタデーです。1995年のこのひに、イタリアでせかいのパスタについてはなしあう「パスタかいぎ」がひらかれたことをきねんしてできました。ぎゅうしよくでは、23日にスパゲティミートソースがとうじょうします。</div>														
28水	ピビンパ ぎゅうにゅう	(ピビンパのぐ) チャプチェ とうふスープ	かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・とりにく・わかめ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・はるさめ・オイスターソース	にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ながねぎ															
29木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ (あげ) ごもくきんぴら かぶのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・さつまいも	しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・かぶ															
30金	ミルクパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ ペネのトマトに かぼちゃのポタージュ かんきつるい (みかん)		ぎゅうにゅう・ハム・たまご・なまクリーム・チーズ・ベーコン・とりにく	ミルクパン・マカロニ・オリーブゆ・さとう・バター・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・パセリ・マッシュルーム・トマト・にんにく・かぼちゃ・とうもろこし・みかん															
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 607 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1～32.5)														