

# よていこんだてひょう



令和3年10月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ もやしのあますに だまこじる		わかめ・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・とりにく・ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・しろごま・だまこもち・こんにやく	にんじん・ながねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・ごぼう・まいたけ・こまつな	<p>あきしま なし <b>昭島梨ゼリーが登場します!</b></p> <p>昭島市でとれた「ほうすい」というなしを使ったゼリーです。あじわって食べてくださいね。 (2年生は遠足のため、29日に食べます)</p>
4月	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき きりぼしだいこんのものにもの くたくさんみそじる		ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・だいこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ながねぎ・こまつな・パセリ	
5火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) フライドポテト キャベツのサラダ	たまねぎ ドレッシング	ぶたにく・だいす・チーズ・ぎゅうにゅう・あおりのり	スパゲティ・オリーブ油・あぶら・バター・こむぎこ・さとう・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・キャベツ・こまつな・あかピーマン	
6水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ あおなのいためもの せんべいじる		ぎゅうにゅう・なまあげ・ベーコン・とりにく	こめ・あぶら・なんぶせんべい	だいこん・こまつな・にんじん・もやし・しめじ・とうもろこし・はくさい・ごぼう・ほししいたけ・ながねぎ	
7木	ごはん ぎゅうにゅう	いかにねぎしおだれかけ こんにやくのピリからいため かみかみとんじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・こんにやく・さとう・しろごま・じゃがいも	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな	
8金	きのこピラフ ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン コーンポテト スコッチブロス おこめのブルーベリータルト		とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・バター・はちみつ・あぶら・じゃがいも・おおむぎ・ブルーベリータルト	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう・パセリ	
12火	なめし ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ(1.2.2) ごもくきんびら じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・はたはた・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	あおな・たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん	
13水	ミルクパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー やきフランク コールスローサラダ	フレンチ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・フランクフルト	ミルクパン・じゃがいも・バター・あぶら・こめこ	たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・とうもろこし・きゅうり	
14木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ こうやどうふのそぼろに じゃぶじる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・こうやどうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・さともいも・こんにやく	ながねぎ・たまねぎ・しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・なめこ	
15金	もりのカレー ライス ぎゅうにゅう	(もりのカレー) まめじゃこ ミックスフルーツ		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいす・かえりにほし	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぶん・さとう・しろごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・りんご・おうとう・みかん	
18月	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	さけのしおやき とりにくとだいすのものにもの おつきみじる		とりにく・ぎゅうにゅう・さけ・だいす・かまぼこ・とうふ	こめ・もちこめ・くりに・さとう・あぶら・こんにやく・ごまあぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだまめ・さやいんげん・ながねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	
19火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	(しょうゆラーメンのスープ) さんしょくソテー なつみかんミックス		ぶたにく・なると・うすらたまご・ぎゅうにゅう・ウインナー	ちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・ながねぎ・さやいんげん・とうもろこし・なつみかん・みかん	
20水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ きりぼしだいこんとひじきのサラダ はくさいのみそじる	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな	
21木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげひたし ひじきとツナのいためもの かきたまじる		ぎゅうにゅう・かつお・あおりのり・まぐろ・ひじき・たまご	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・しろごま	しょうが・キャベツ・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・ほうれんそう	
22金	しょうがごはん ぎゅうにゅう	あじのみりんやき さといものものにもの やさのみそじる		とりにく・ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・しろごま・さともいも	しょうが・ごぼう・えだまめ・にんじん・さやいんげん・ほししいたけ・キャベツ・はくさい・ながねぎ・こまつな・しめじ	
25月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき にびたし けんちんじる		ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・さともいも・こんにやく・ごまあぶら	ながねぎ・こまつな・にんじん・しめじ・はくさい・だいこん・ごぼう	
26火	パンプキンパン ぎゅうにゅう	ししゃものカレーフライ(1.2.2) ペンネソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・ウインナー	パンプキンパン・こむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブ油・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・キャベツ・さやいんげん・パセリ	
27水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき はくさいのごまいため なめこじる	ふりかけ (のりかつお)	ぎゅうにゅう・のり・かつおぶし・さば・とうふ・わかめ・みそ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・しろごま	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・なめこ・ながねぎ	
28木	チャーハン ぎゅうにゅう	むししゅうまい(2.2.3) こんにやくサラダ もずくとチンゲンサイのスープ あきしまなしゼリー	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・もずく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・パンこ・でんぶん・こんにやく・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・なし・りんごかじゅう	
29金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき うらがみそぼろ だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・さつまいも・くるごま・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・ながねぎ	

\*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、事務室の栄養士までお願いします。  
Tel.042-546-1170

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
613  
(650)

たんぱく質(g)  
25.0  
(21.1~32.5)

\*6日のお米から今年とれた新米になります。富山県産「こしひかり」です。

