令和8年 **10月分**

よていこんだてひょう

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 からだをつくるもとになる	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
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 （あげだいず）（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・だいず・あおのり・ぶたにく・こんぶ	こめ・でんぷん・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
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのきのこあんかけ （あげ） ぶたバラだいこん たぬきじる	ならけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら	しいたけ・しめじ・えのきたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・しょうが・はくさい・ながねぎ
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・でんぷん・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
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・でんぷん・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**
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さつまいもととりにくのにもの きのこのみそしる		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・でんぷん・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にもの さわにわん		ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく	こめ・でんぷん・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 ごまびたし もやしのみそしる		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
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・だいず・とうふ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・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
19 月	コーンライス ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ キャベツのソテー とうにゅうスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ベーコン・とうにゅう	こめ・あぶら・パンこ・さとう・こめこ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ・トマト・さやいんげん・にんじん・キャベツ
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) しちふくになます 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・でんぷん・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
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさずかけ（あげ） くきわかめのいために うちまめじる		ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・あぶらあげ・だいず・ぶたにく・みそ	こめ・でんぷん・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・でんぷん	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・だいず・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・でんぷん・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
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・でんぷん・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
28 水	ビビンバ ぎゅうにゅう	（ビビンバのぐ） 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 かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・でんぷん・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 ペンネのトマトに 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、３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) 613 （650）	たんぱく質(g) 27.4 （21.1～32.5）

びこう

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。



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。



8日（木）
・スタミナどん
　スタミナどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。

<u>あきしまさんの　やさいをしようします！</u>

あきしましないでしゅうかくされた、**こまつな・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しょう。（かせん・ふとじになっています。）



こんげつの「しゅん」のしょくざい

・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

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。

せかいパスタデー

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。
きゅうしょくでは、23日にスパゲティミートソースがとうじょうします。

28日（水）
・ビビンバ
　ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてください。

30日（金）
・かぼちゃのポタージュには、２ねんせいのはたけでみのった「かぼちゃ」をつかいます。

