

# よていこんだてひょう



令和元年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	きいろのしょくひんねつやちからのもと	みどりのしょくひんちょうしをととのえる	びこう
1火	マーガリンかしわパン ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース ほうれんそうソテー みかん		とうふ・ぶたにく ポークハム ぎゅうにゅう	パン・パンこ でんぶん・さとう あぶら	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・みかん	
2水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ごもくきんぴら あきのみそしる かき		とうふ・あぶらあげ さけ・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも こんにやく・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう チンゲンサイ・なす にんじん・ながねぎ れんこん・かき・しめじ	7日(月) やきししゃも 1・2年生・・・1ぼん 3年生から・・・2ぼん
3木	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ とりのしおこうじやき おひたし	だししょうゆ	とうふ・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ・しらたき さとう・あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう えのきだけ・ほししいたけ	16日(水) むししゅうまい 1～4年生・・・2こ 5年生から・・・3こ
4金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	いかのこうみやき チャプチェ わかめスープ		とうふ・わかめ いか・ぶたにく ベーコン・ぎゅうにゅう	こめ・はるさめ さとう・ごま・あぶら	たけのこ・チンゲンサイ にら・にんじん・ながねぎ キムチ・ほうれんそう ほししいたけ	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも がめに みそしる	ふりかけ	あぶらあげ・わかめ ししゃも・とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ こんにやく・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう たけのこ・にんじん ながねぎ・だいこん ほししいたけ	18日(金) ちくわのてんぷら 2こ
8火	あんかけやきそば ぎゅうにゅう	(めんがけやきそばはのめん) ポップビーンズ チンゲンサイのサラダ みかん	ちゅうかドレッシング	だいす・あさり いか・ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん・あぶら	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい だいすもやし・みかん きくらげ	
9水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき いんげんのピリカラに うちまめじる		だいす・あぶらあげ さわら・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも こんにやく・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ だいこん・ゆず	
10木	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのあますあんかけ こまつなのチャンプルー はるさめスープ		とうふ・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん はるさめ・さとう あぶら	こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にら・にんじん ながねぎ・はくさい・もやし ほししいたけ・しめじ	11日(金) 十三夜 (じゅうさんや)
11金	きりぼしごはん ぎゅうにゅう	さつまいもてんぷら ひじきのサラダ ごじる	ごまドレッシング	だいす・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ こんにやく・さつまいも さとう・あぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん にんじん・ながねぎ ほししいたけ	十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜には、栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。
15火	ミルクコッペスライパン ぎゅうにゅう	やきフランク ポテトサラダ ABCスープ かき	マヨネーズ	ベーコン フランクフルト ぎゅうにゅう	マカロニ・パン じゃがいも・さとう あぶら・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん はくさい・えだまめ とうもろこし・かき	
16水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ むししゅうまい もやしのナムル	ちゅうかドレッシング	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・あぶら	たけのこ・にら・にんじん ながねぎ・ほうれんそう だいすもやし・だいこん ほししいたけ・たまねぎ	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのきのこあんかけ くきわかめのいために みそしる		とうふ・あぶらあげ くきわかめ・メルルーサ とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・しらたき でんぶん・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ えのきだけ・ほししいたけ しめじ	
18金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ちくわのてんぷら にびたし なめこじる	ごましお	とうふ・あぶらあげ ちくわ・ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ さつまいも・ごま あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・なめこ	
21月	チキンライス ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ キャベツのサラダ はくさいのクリームスープ	かんきつドレッシング	きびなご・ベーコン とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ・でんぶん あぶら	グリーンピース・キャベツ こまつな・たまねぎ トマト・にんじん はくさい・マッシュルーム	
23水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ひじきのにももの いものこじる		だいす・あぶらあげ さば・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも こんにやく・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・まいだけ	
24木	わかめうどん ぎゅうにゅう	にくだんごもちごめむし もやしのサラダ みかん	わふうドレッシング	あぶらあげ・わかめ ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	うどん・あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・もやし みかん・ほししいたけ	
25金	もりのカレーライス ぎゅうにゅう	(もりのカレー) あまからごぼう みずなとだいこんのサラダ	ごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・あぶら・バター	キャベツ・みずな・ごぼう たまねぎ・にんじん だいこん・りんご しめじ・エリンギ	28日(月) あきしまなしゼリー
28月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ホイコーロー ちゅうかコーンスープ あきしまなしゼリー		ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・あぶら	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・とうもろこし にんじん・ながねぎ ピーマン・なし	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!
29火	マーブルロールパン ぎゅうにゅう	タンドリーチキン スパゲティソース あきのクリームシチュー りんご		ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	こむぎこ・スパゲティ パン・さつまいも あぶら・バター	たまねぎ・にんじん ピーマン・あかピーマン ブロッコリー・りんご しめじ	
30水	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのもみじやき きりぼしだいこんのもの とんじる		とうふ・あぶらあげ メルルーサ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら・マヨネーズ	さやいんげん・ごぼう こまつな・きりぼしだいこん にんじん・ながねぎ あかピーマン・ほししいたけ	
31木	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう	かぼちゃのキッシュ わかめのサラダ キャベツのスープ	たまねぎドレッシング	わかめ・ポークハム とりにく・たまご ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	こめ・あぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ ごぼう・たまねぎ・トマト にんじん・ほうれんそう とうもろこし・えのきだけ マッシュルーム	

\* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。  
\* 献立についてのお問合せは、事務室の栄養士までお願いします。TEL042-546-1170

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 620 (650)	たんぱく質(g) 25.0 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

11日(金)  
十三夜  
(じゅうさんや)

十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜には、栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。

28日(月)  
あきしまなしゼリー

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!

