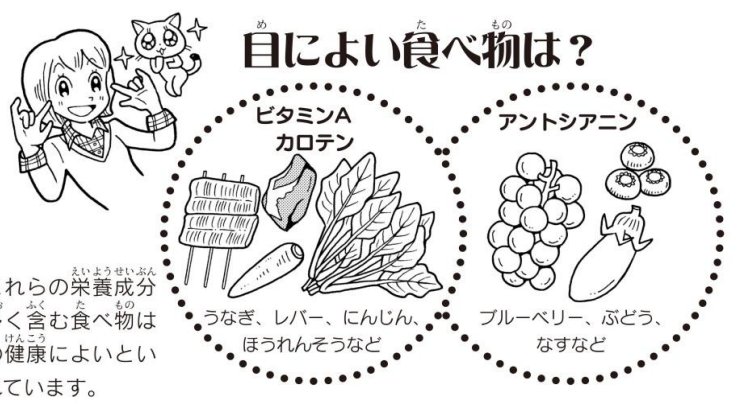
へいせい29年　10月のよていこんだてひょう

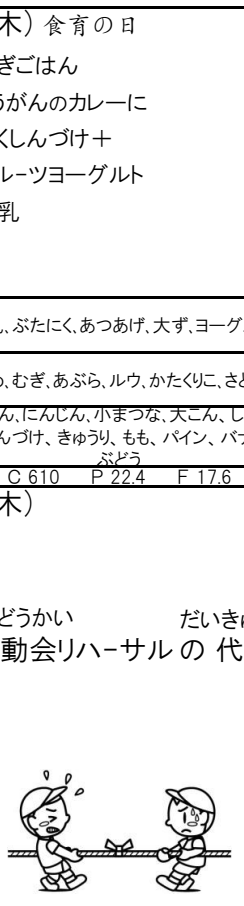
	2(月) とうふの日	3(火)	4(水) 十五夜	5(木)	6(金) 一学期最終日
こんだて	キャロットピラフ グラタン とうふサラダ いちごヨーグルト 牛乳 「目によい：にんじん」をつかったピラフと「とうふたっぷりサラダ」で、10月スタート♪	きびごはん さつまいものみそしる さばのしおやき うめあえ なし 牛乳	すきやきうどん さっぱりサラダ きなこもち 牛乳 「めだまやき」でお月さまをイメージして、てづくりのきなこもちで、きせつをあじわってね❤	くふぁジューシー ゆしどうふ アーモンドあえ ぶどう ミルメーク:ココア 牛乳	むぎごはん キーマカレー ポテトサラダ チョコクレープ 牛乳 4-3 リクエスト
あか	牛乳、ツナ、あつあげ、かまぼこ、大ず、ヨーグルト	牛乳、あぶらあげ、さば、大ず・	牛乳、牛にく、めだまやき、とりにく、大ず、とうふ、きなこ	牛乳、まぐろ、こんぶ、とうふ、とりにく、大ず	牛乳、牛にく、ひよこまめ、大ず、だっしふんにゅう、白はなまめ、白いんげんまめ、チーズ
き	米、げん米、あぶら、バター、じゃがいも、ドレッシング、ごま	米、もちきび、さつまいも、さとう、ドレッシング	うどん、あぶら、くろざとう、ドレッシング、さとう、もちこ	米、げん米、あぶら、アーモンド、さとう、ミルメーク	米、むぎ、あぶら、ルウ、じゃがいも、ドレッシング、チョコクレープ
みどり	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン・きゃべつ、にがうり	玉ねぎ、もやし、小まつな、えのきたけ、にんじん、うめぼし、なし	白さい、小まつな、ながねぎ、コーン、にんじん、きゃべつ、きゅうり、パイン、赤ピーマン	にんじん、ごぼう、ねぎ、もやし、小まつな、ぶどう	玉ねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、トマト、レーズン、へちま、セロリ、にんじん、コーン
えいようか	C 628　P 23.9　F 18.6	C 632　P 21.3　F 20.2	C 561　P 24.3　F 16.3	C 584　P 23.5　F 18.2	C 670　P 22.2　F 19.3





	16(月) 二学期開始日	17(火)	18(水)	19(木) 食育の日	20(金)
こんだて	きのこごはん にくしのだ 白あえ りんご 牛乳	きびごはん じゃがいもとなめこのみそしる さんまのかんろに ゴーヤーのたまごとじ みかん 牛乳 ことしさいごの「ゴーヤーりょうり」です。	せれくとコッペパン 6−1 リクエスト 白さいのクリームに カラフルサラダ なし 牛乳	むぎごはん とうがんのカレーに ふくしんづけ＋ フルーツヨーグルト 牛乳	きびごはん ちくぜんに ちぐさやき ごまよごし かき 牛乳 「ちくぜんに」にかくれている「あきのたべもの」をさがしてみてね！
あか	牛乳、さけ、にくしのだ、とうふ、大ず、みそ・	牛乳、みそ、さんま、かまぼこ、たまご	牛乳、きなこ、とりにく、とうにゅう、大ず、いんげんまめ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、大ず、ヨーグルト	牛乳、とりにく、ちくわ、たまご、大ず、かまぼこ
き	米、もち米、あぶら、ごま、さとう	米、もちきび、じゃがいも、さとう、はちみつ、あぶら	パン、あぶら、むぎ、さとう、ジャム、じゃがいも、ルウ、ドレッシング	こめ、むぎ、あぶら、ルウ、かたくりこ、さとう	こめ、もちきび、あぶら、じゃがいも、くろざとう、ごま
みどり	しめじ、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、•もやし、小まつな、にんじん、りんご	玉ねぎ、なめこ、にがうり、もやし、にんじん、みかん	白さい、玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きゃべつ、ブロッコリー、セロリ、あかピーマン、なし	とうがん、にんじん、小まつな、大こん、しめじ、ふくしんづけ、きゅうり、もも、パイン、バナナ、ぶどう	にんじん、大こん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、いんげん、もやし、小まつな、かき
えいようか	C 578　P 23.8　F 19.6	C 663　P 23.2　F 19.9	C 611　P 25.0　F 20.4	C 610　P 22.4　F 17.6	C 631　P 22.8　F 18.1

	23(月)	24(火) 和光鶴川小来校	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	むぎごはん キムチなべ ぎょうざ ゴマドレあえ みかん 牛乳	ひやし中か あつあげの中かに まめまめケーキ 牛乳 「ひやしちゅうか」はことしさいご です。	もずくどん すみそあえ スコーン 牛乳 「てづくりスコーン」には、目にやさしいフルーツをたっぷりつかっています。	うんどうかい　だいきゅう 運動会リハーサル の 代休	むぎごはん にくじゃが さんまのマーマレードに うめかつおあえ 牛乳
あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、大ず	牛乳、かまぼこ、たまご、あつあげ、ぶたにく、みそ、きなこ、白はなまめ、白いんげんまめ、とうにゅう	牛乳、もずく、ぶたにく、大ず、かまぼこ、みそ、おから		牛乳、ぶたにく、さんま、大ず、いとけずり・
き	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、こむぎこ、ごま、ドレッシング	めん、ごまあぶら、でんぷん、こむぎこ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ		こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、くろざとう、ドレッシング
みどり	白さい、えのきたけ、にんじん、小まつな、キムチ、もやし、ようさい、コーン、みかん	もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、•へちま、きくらげ	玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、もやし、小まつな、シークヮーサー、ブルーベリー、レーズン		にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、いんげん、マーマレード、もやし、小まつな、えのきたけ、うめ
えいようか	C 615　P 23.1　F 18.1	C 649　P 25.1　F 21.7	C 657　P 23.4　F 16.1		C 656　P 24.0　F 19.7



	30(月)	31(火) ハロウィン
こんだて	運動会 ふりかえきゅうじつ 振替休日	げんまいごはん パンプキンカレー あつあげサラダ りんご 牛乳 かぼちゃたっぷりで、ほんのり あまい❤カレー です。
あか		牛乳、とりにく、ひよこまめ、大ず、あつあげ、いとけずり
き		こめ、げんまい、あぶら、ルウ、なまクリーム、ドレッシング
みどり		玉ねぎ、かぼちゃ、大こん、しめじ、えだまめ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、りんご
えいようか		C 610　P 23.1　F 18.3



おもに「からだをつくるもと」になるしょくひん

おもに「エネルギーのもと」になるしょくひん

おもに「からだのちょうしをととのえる」しょくひん

★きゅうしょくもくひょうは『食品の働きについて考えよう』です。