

家庭数配布

10がつのきゅうしょくこんだてよていひょう



三鷹の森学園三鷹市立高山小学校

令和8（2026）年10月

	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
1 木	とりそぼろまめごはん	○	いかのたつたあげ おひたし みどりだし くだもの	ぎゅうにゅう とりにく みどりだいす いか ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぶん こめこ あぶら こんにやく	しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ はねぎ みかん	624 28.5	「とりそぼろまめごはん」は、とりひきにく、しょうが、みどりだしをあらかじめからくにて、しろうごはんにまぜました。しょうががはいると、さっぱりとして、しょくよくがします。
2 金	ねぎしおぶたどん	○	はくさいスープ やきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン	こめ こまあぶら でんぶん はるさめ さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら ほししいたけ はくさい	679 24.2	「やきいも」は、「シルクスイート」というひんしゅのさつまいもを、きゅうしょくしつオープンでやきました。かわから、あまいつがしみでるくらいに、こうばしくやけています。
5 月	ふりかえきゅうぎょうび							
6 火	ココアパン	○	ツナモネ コンソメジュリアン くだもの	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	ココアパン こむぎこ パター あぶら マカロニ パンこ じゃがいも	とうもろこし たまねぎ レモン パセリ にんじん セロリ キャベツ みかん	641 24.3	「ツナモネ」は、オーストラリアのかていりょうです。ツナ、たまねぎ、ホワイトソースをつかったグラタンです。パンこをふいてやくので、カリカリとしたしょうがんです。
7 水	マーボーなすどん	○	うすらたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ うすらたまご ちくわ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ はねぎ セロリ えのきたけ なし	597 24.0	なつからあきがしゅんの「なす」をマーボーとうふにいれました。「あきなす」は、やわらかくみずみずしくおいしいといわれています。みだかさんの「なす」をつかうよていです。
8 木	やきうどん	○	やさしいサラダ ひじきドレッシング ポテトチーズドーナツ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ こなかつお かまぼこ ひじき	あぶら こまあぶら うどん さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし とうもろこし きゅうり あかピーマン	618 22.3	「やきうどん」には、みだかさんいさんの、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツをつかいます。しんせん、しゅんのやさいをあじわってみてください。
9 金	くりごはん	○	さかなのしおこうじやき やさしいため せんべい くだもの	ぎゅうにゅう さわら ベーコン とりにく	こめ もちこめ くり さとう しおこうじ あぶら せんべい	にんじん もやし こぼろ こまつな まいたけ えのきたけ はくさい ねぎ はねぎ かき	586 26.8	「くり」のしゅんは、9～10がつです。「くりごはん」は、くりさとうと、しおをすこしくわえて、もちこめいりのごはんにまぜました。しゅんのあじをたのしみましょう。
13 火	きなこあげパン	○	さけのチャウダー こんにやくとかいそうのサラダ たまねぎドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう きなこ とりにく チーズ さけ かいそう	ココアパン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり みかん	647 28.1	「さけのチャウダー」には、ほっかいどうさんの「あきさけ」をつかっています。あきにほんにもとってきた、さんらんまへの「さけ」は、あぶらはひかえめであっさりしたあじです。
14 水	ごはん	○	さばのおろしソースかけ おひたし しおにくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ しらだき さとう でんぶん しおこうじ あぶら じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ はねぎ	623 29.1	「さばのおろしソースかけ」は、だいいんのおろし、かつおだし、さとう、しょうゆ、みずときでんぶんをくわえて、すこしとろみをつけたソースを、やいたサバにかけました。
15 木	きびいりなめし	○	ししゃものいそべあげ もやしととうみょうのおかかあえ まいたけのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こなかつお とりにく あつあげ	こめ きび こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	だいこんば もやし とうもろこし トウモロコシ にんじん たまねぎ まいたけ はねぎ	588 26.2	あきがしゅんのきのこ、「まいたけ」は、てんねんのものは、めずらしくさちょうですが、さいばいされたものが、いちねんじゅううられています。あじとかかりをたのしみましょう。
16 金	ツナライス	○	ミートなすオムレツ やさしいスープ くだもの	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく たまご	こめ あぶら	たまねぎ にんじん なす とうもろこし ピーマン パセリ にんにく セロリ エリンギ キャベツ きよほう	587 26.3	「ツナライス」は、トリガラスープでたいたごはんは、ツナとやさいをいためたぐをまぜたごはんです。「ミートなすオムレツ」には、みだかさんの「なす」をつかうよていです。
19 月	しょうゆラーメン	○	さかなのつつみあげ じゃがいものきんぴら くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さめ チーズ	こまあぶら あぶら こむぎこ さとう ちゅうかめん はるまきのかわ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん とうもろこし もやし はねぎ こぼろ さやいんげん みかん	628 29.6	「さかなのつつみあげ」は、しょうゆ、さけ、おろししょうがでしたあじをつけたサメ、スティックチーズ、さやいんげんをはるまきのかわにつつんであげました。
20 火	むぎごはん	○	いわしのかばやき キャベツのおかししょうゆ くだものみそしる	ぎゅうにゅう いわし こなかつお とりにく あぶらあげ	こめ おしむぎ でんぶん こめこ あぶら こまあぶら こんにやく さとう じゃがいも	もやし キャベツ こぼろ にんじん だいこん ねぎ はねぎ	623 25.7	みだかのせいさんしゃんが、きゅうしょくのために、このあき、たくさんのキャベツをさいばいしています。「キャベツのおかししょうゆ」につかうよていです。
21 水	きのこのマヨピラフ	○	ボルシチ かんでんサラダ ツナドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いとかんてん ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	たまねぎ とうもろこし にんじん しめじ トマト セロリ キャベツ もやし きゅうり にんにく	590 22.7	「ボルシチ」は、ウクライナのでんとうてきなスープです。ほんばでは、「ピーツ」というあかいのやさいをつかいますが、てにはいりくいので、こんがいはつかっていません。
22 木	ショートニングパン	○	ジュニッツェル ザワークラウト カルトッフェルズuppe	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ なまクリーム チーズ	ショートニングパン こむぎこ あぶら こめパンこ さとう バター じゃがいも	レモン キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ セロリ	662 26.8	「ジュニッツェル」はドイツやオーストリアなどでたべられている、うすいトンカツのようなりょうです。チーズやレモン、しおこショウであじをつけてあります。
23 金	さけちゅづけ	○	さといものそぼろに つきみだんご くだもの	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ くだもの	こめ あぶら さといも さとう でんぶん しらたま	だいこんば しょうが こはねぎ こぼろ にんじん れんこん さやいんげん マスカット	595 27.7	9がつの「じゅうごや」につづき、ことしの10がつ23にちは、「じゅうさんや」といって、まんげつすこしめえをめ、にほんでうまれたふうしゅうといわれています。
26 月	メロンパン	○	ポークビーンズ キャベツのサラダ バジルドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす とりにく	パン ミックスこ バター あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり セロリ	645 27.3	「メロンパン」はてづくりしました。まるパンにクッキーきじをかぶせて、グラニューとうをつけ、オープンでよくと、きじがたれてきてパンをおおいます。
27 火	ごはん	○	えのきのつくだに めひかりのからあげ にびたし にくどうふ	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく あぶらあげ こなかつお とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら しらだき	えのきたけ しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ はねぎ	590 27.7	「えのきのつくだに」は、えのきたけに、だしをくわえ、あらかじめにました。なめこのように、めりめりがでることから「なめたけ」ともよばれています。
28 水	わかめごはん	○	たまごやき キャベツのおひたし やさしいそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ たまご こなかつお ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	にんじん はねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん かぶ	593 25.7	「やさしいそぼろに」は、ぶたひきにくとやさいを、しょうゆとろみそであじつけて、にました。みだかさんの「にんじん」と「だいこん」をつかうよていです。
29 木	のざわなチャーハン	○	とうふとぶたにくのちゅうかいだめ やさいはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん のざわな たまねぎ たけのこ ほししいたけ はねぎ ピーマン	590 26.2	「のざわな」は、ながのけん、のざわおんせんのしゅうへんで、さいばいされているやさいで、これをつくものにしたのが「のざわなづけ」です。きょうは、チャーハンにいれました。
30 金	ミートスパゲティ	○	だいこんサラダ チキンドレッシング まめフキンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく しろういんげんまめ とうにゅう	あぶら こまあぶら さとう こむぎこ スパゲティ こめこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし だいこん かぼちゃ エリンギ	593 23.4	10がつ31にちは、「ハロウィン」です。あきのしゅうかくをいけい、あくりょうをおいだすおまつりです。「まめフキンパイ」は、しろういんげんまめとかぼちゃのパイです。

※ 発注の関係上、価格、入荷の都合により、食材料を変更することもありますのでご了承ください。