



[配布用献立表]



2021年10月

東久留米市立南町小学校

日	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	17種・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	キムチチャーハン	○	エビロール春巻き ナムル だぶるわかめスープ	★牛乳,豚もも挽き肉,★川えび,★むきえび(冷),絞り豆腐,鶏ももひき肉,くきわかめ,生わかめ	米,押麦,サラダ油,ごま油 ★白いりごま,でん粉,ワントンの皮,菜種油,三温糖	にんにく,にんじん,白菜キムチ,長葱,生姜,玉葱,干し椎茸もやし,ぜんまい,こまつなだけのご水煮,干し椎茸	638 kcal 22.2 g 19.3 g 2.6 g
4 月	麦ごはん くるめふりかけ	○	ほっけ焼き 高野豆腐あえ なめこ汁	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★ほっけ,凍り豆腐,豆腐,生わかめ,赤だしみそ,白みそ	米,押麦,ごま油,★白いりごま,三温糖,上白糖,サラダ油	にんじん,こまつな,きくらげ,もやし,きゅうり,なめこ長葱	616 kcal 30.9 g 21.4 g 3.0 g
5 火	あさりときのこの スパゲティ	○	マセドアンサラダ オレンジスフレ	★牛乳,★あさり,★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム	オリーブ油,スパゲティ,じゃが芋,サラダ油,グラニュー糖,薄力粉	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,にんじん,ほんしめじ,生しいたけ,えのきだけ,たもぎだけ,チンゲン菜,きゅうり,ホールコーン(冷),みかん(缶)	694 kcal 26.5 g 26.5 g 1.5 g
6 水	ひよこ豆入り キーマカレー	○	バリバリポテトサラダ りんごゼリー	★牛乳,豚もも挽き肉,鶏ももひき肉,ひよこまめ,白いんげんビュレ,アガー	米,押麦,サラダ油,★バター,薄力粉,上白糖,じゃが芋,菜種油,三温糖,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,ピーマン,セロリ,長葱,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,★りんごジュース ★りんご(缶)	717 kcal 21.5 g 23.1 g 1.9 g
7 木	クッパ		コーヒー牛乳 おからナゲット 糸寒天の中華和え 梨	★コーヒー牛乳,豚肩肉 ★液卵,絞り豆腐,おから 鶏ももひき肉,糸寒天	米,ごま油,でん粉,生パン粉 菜種油,菜種油,★白いりごま,サラダ油	にんじん,だいずもやし,きくらげ,万能ねぎ,にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,きゅうり ★なし	636 kcal 22.3 g 20.4 g 1.9 g
8 金	さつま芋ご飯	○	鯖の文化干 野菜のからし醤油かけ 煮いだんご	★牛乳,★さば,鶏もも肉	米,サラダ油,さつまいも ★黒いりごま,薄力粉	レモン,菜の花,にんじん,もやし,だいこん,ごぼう,長葱 干し椎茸	671 kcal 24.3 g 24.2 g 2.4 g
11 月	ご飯	○	きびなごのごま揚げ マーボー豆腐 切り干し大根サラダ	★牛乳,★きびなご,★液卵 押し豆腐,豚もも挽き肉,赤みそ	米,★黒いりごま,薄力粉,でん粉,菜種油,サラダ油,上白糖,ごま油,三温糖	長葱,だけのご水煮,にら,赤ピーマン,干し椎茸,生姜,にんにく,切干し大根,にんじん,きゅうり,キャベツ	679 kcal 30.9 g 22.7 g 3.0 g
12 火	栗おこわ	○	五目卵焼き ごま和え せんべい汁	★牛乳,★液卵,豚もも挽き肉,大豆,鶏もも肉,油揚げ	米,もち米,くり,★黒いりごま,サラダ油,上白糖,★練りごま,★白いりごま,南部せんべい	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,キャベツ,だいこん 長葱	665 kcal 24.0 g 20.6 g 2.4 g
13 水	シナモンりんご トースト	○	チリコンカン シーフードサラダ	★牛乳,金時豆,豚もも挽き肉,★いか,★むきえび,★ほたて	★パン,★バター,★はちみつ,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,三温糖	★りんご,生姜,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マツシユルム(茹で),ホールトマト,きゅうり,キャベツ	686 kcal 26.2 g 23.8 g 1.8 g
14 木	小松菜じゃご飯	○	さんまの塩焼き 磯あえ 豆腐の味噌汁 柿	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★さんま,きざみのり,豆腐 生わかめ,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,★白いりごま あられ麩	こまつな,だいこん,レモン キャベツ,えのきだけ,長葱 かき	602 kcal 25.8 g 22.7 g 2.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

メニュー紹介		
10/1(金) エビロール春巻き	10/7(木) おからナゲット	10/8(金) 煮い団子
えいびのすり身と長ネギをワンタンの皮に包んでからりと揚げます。カリッとした食感がたまらない逸品です。	おからと鶏ひき肉、玉葱が入った具を片栗粉をまぶしてからりと揚げたヘルシーなナゲットとです。	東久留米市内の奥住さんが育てた柳久保小麦小麦を使用します。東久留米市の郷土料理をしっかりと味わってください。

日	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	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 金	骨太ピラフ	○	鮭と秋野菜の 豆乳シチュー 小松菜ナッツサラダ みかん	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★おかか削り節,★チーズ ★さけ,豆乳,★生クリーム	米,★バター,サラダ油,さつ まいも,薄力粉,三温糖 ★アーモンド	玉葱,にんじん,かぶ,ほんし めじ,生姜,長葱,キャベツ きゅうり,こまつな,みかん	726 kcal 27.8 g 22.0 g 1.8 g
18 月	いわしの蒲焼丼	○	沢煮わん 炒り豆腐 りんご	★牛乳,★いわ,きざみのり 豚もも,油揚げ,押し豆腐,干 ひじき,★焼き竹輪,★液卵	米,押麦,でん粉,菜種油,三温 糖,サラダ油	生姜,だいごん,にんじん,干 し椎茸,長葱,こまつな,絹さ や,★りんご	677 kcal 27.0 g 23.6 g 2.8 g
19 火	メキシカンライス	○	鮭メンチ ダイコンサラダ ベーコンスープ	★牛乳,ウィンナー,★鮭,白 いんげんピューレ,★液卵 ベーコン	米,押麦,オリーブ油,★パ ター,生パン粉,薄力粉,ドラ イパン粉,菜種油,サラダ油, 三温糖,★白いりごま	にんにく,にんじん,玉葱 ホールコーン,ピーマン キャベツ,だいごん,きゅう り,グリーンピース,はくさい	691 kcal 26.4 g 21.7 g 2.9 g
20 水	豆腐のカレー丼	○	荳わかめの炒り煮 フルーツヨーグルト	★牛乳,押し豆腐,鶏もも肉, ★さつま揚げ,くきわかめ, ★ヨーグルト	米,押麦,サラダ油,上白糖,で ん粉,三温糖,★白いりごま	にんにく,生姜,にんじん,玉 葱,たけのこ水煮,干し椎茸 ごぼう,えのきだけ,みかん (缶),パイナップル(缶) ★黄桃(缶),ピオーネ(缶) レーズン	633 kcal 22.7 g 17.2 g 4.1 g
21 木	ツナマヨドッグ	○	ビーンストマトスープ みかん	★牛乳,★ツナレトルト ★ピザチーズ,いんげん豆 白,金時豆,レンズまめ,豚肩 肉,ベーコン	★パン,★マヨネーズ,じゃ が芋	レモン,ホールコーン,玉葱 生姜,長葱,にんじん,かぶ キャベツ,ホールトマト,みか ん	682 kcal 27.5 g 33.5 g 1.9 g
22 金	発芽玄米ごま じゃこご飯	○	さめのタイ風焼き もやし炒め じゃが芋の味噌汁	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★さめ,ベーコン,生わかめ 赤みそ,白みそ	米,発芽玄米,★白いりごま, 三温糖,★白すりごま,サラ ダ油,じゃが芋	にんにく,長葱,玉葱,赤ピー マン,もやし	585 kcal 25.6 g 12.7 g 2.9 g
25 月	森のピラフ	○	豚レバーのアーモンド絡め かぶとインゲンのスープ 海藻サラダ	★牛乳,鶏むね皮付き小間 豚レバー拍子切り,いんげ ん豆白,ベーコン,海草ミッ クス,★ちりめんじゃこ	米,★バター,オリーブ油,サ ラダ油,でん粉,菜種油 ★アーモンド,上白糖,三温 糖,★白いりごま,ごま油	トマトジュース,玉葱,にんじ ん,ほんしめじ,ホールコー ン,生姜,生姜,長葱,かぶ,キャ ベツ,きゅうり	664 kcal 26.7 g 23.2 g 4.2 g
26 火	麦ごはん	○	豆あじの青海苔風味 きのこ肉じゃが おかか和え	★牛乳,★豆鮓,あおりの粉 豚肩肉,★おかか削り節	米,押麦,でん粉,薄力粉,菜種 油,じゃが芋,糸こんにやく サラダ油,三温糖	生姜,にんじん,玉葱,いんげ ん,まいたけ,ほんしめじ,は くさい,こまつな,もやし	634 kcal 23.0 g 16.1 g 1.7 g
27 水	ハンガリアンライス	○	フレンチサラダ 手作り葡萄ゼリー	★牛乳,ベーコン,豚挽き肉 ★粉チーズ,アガー	米,押麦,サラダ油,★バター 薄力粉,三温糖,上白糖	にんにく,生姜,玉葱,にんじ ん,マッシュルーム,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり,みか ん(缶),ぶどうジュース,パ イン(缶)	661 kcal 17.9 g 22.8 g 2.6 g
28 木	海鮮チャーハン	○	中華卵焼き パンサンスー お豆スープ	★牛乳,★液卵,★むきえび ★いか,★ホタテ,焼き豚,絞 り豆腐,ポーク,豚肩肉,いん げん豆白,ひよこまめ,レン ズまめ	米,サラダ油,ごま油,春雨,三 温糖,★白いりごま	長葱,にんじん,たけのこ,万 能ねぎ,きゅうり,キャベツ 玉葱,生姜,長葱,トマト	681 kcal 34.3 g 22.5 g 3.6 g
29 金	北海道みそラーメン	○	かぶの中華漬け かぼちゃの包揚げ	★牛乳,鶏ももひき肉,赤み そ,ひよこまめ	冷凍ラーメン,ごま油,上白 糖,★白すりごま,薄力粉 ★アーモンド,★バター ぎょうざの皮,菜種油	にんにく,生姜,玉葱,にんじ ん,もやし,長葱,にら,キャ ベツ,ホールコーン,かぶ,ほう れんそう,かぼちゃ	632 kcal 24.8 g 18.7 g 3.5 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

メニュー紹介		
10/15(金) 骨太ピラフ	10/19(火) 鮭メンチ	10/29(金) かぼちゃの包揚げ
バターで玉葱、鶏ひき肉、ちりめんじゃこを炒めて、おかかと醤油の風味を加えてサイコロチーズを混ぜたピラフです。カルシウムをしっかり吸収できます。	鮭のミンチをしっかりと練って、みじん切りの玉葱とキャベツ、人参を加えてケチャップで味をつけてパン粉を付けてからりと揚げたヘルシーメンチです。	かぼちゃを蒸してマッシュして、ゆでたひよこ豆とアーモンドを加え、シナモンの風味を付けてぎょうざの皮に包んで揚げます。ハロウィーンにちなんだお料理です。