令和８年度
桐ケ丘郷小学校

10がつ こんだてひょう

今月のブックメニュー　15日(木)
「ルルとララのきらきらゼリー」
作・あんびるやすこ



日	献立名	ぎゅうにゅう	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)
2 金	あぶたまどんぶり	○	かつお節,■ぶた肉,油揚げ,かまぼこ,★たまご	米,大麦,でんぷん	乾しいたけ,玉葱,にんじん	673
	わさびあえ				もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	27.2
	こめことききなこのケーキ		きな粉,調整豆乳	米粉,砂糖,米油		
5 月	むぎごはん 北区メニュー	○		米,大麦		633
	ひがしじゅうじょう からしやき		■ぶた肉,かつお節,豆腐	■ラード,こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ	22.9
	きゅうりたくあんあえ				きゅうり,だいこん,たくあん	
	ホワイトフルーツポンチ		カルピス	上白糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶	
6 火	えだまめとじゃこのチャーハン	○	ちりめんじゃこ,鶏ひき肉	米,米油	しょうが,にんにく,ホールコーン缶詰,にんじん,ねぎ,えだまめ	507
	はるさめサラダ		蒸しかまぼこ	緑豆はるさめ,白ごま,米油,砂糖,ごま油	りょくとうもやし,にんじん,きゅうり	21.0
	にらたまスープ		鶏肉,★たまご	でんぷん	にんじん,玉葱,にら,えのきたけ	
7 水	**ラーンゴシュふうトースト** ハンガリーメニュー	○	サワークリーム,調理用牛乳,★ピザチーズ	胚芽食パン	にんにく	550
	グヤーシュ(肉の煮こみ)		■ベーコン,■ぶた肉	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー,ピーマン,パセリ	25.4
	ウボルカシャラータ(サラダ)		サワークリーム	米油,上白糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	
8 木	ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,大麦,米油,砂糖	にんじん,たけのこ,干ししいたけ	651
	さかなのなんぶあげ		メルルーサ,★たまご	薄力粉,ごま,揚げ油,砂糖		29.9
	ぐだくさんみそしる		かつお節,わかめ	じゃがいも	にんじん,玉葱,ねぎ	
9 金	とうにゅうあんかけチャーハン	○	★たまご,鶏肉,豆乳	米,大麦,米油,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,乾しいたけ,グリンピース	515
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ	19.6
	くだもの				りんご	
13 火	むぎごはん	○		米,大麦		564
	さわらのからしみそやき		さわら	砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ	27.1
	おひたし				キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	
	しおとんじる		■ぶた肉,かつお節	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,長ねぎ,こまつな	
14 水	サーモンピラフ	○	さけ	米,大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース	548
	ちょうちょマカロニサラダ			マカロニ,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	20.4
	やさいスープ		■ベーコン		はくさい,にんじん,パセリ	
15 木	みそラーメン	○	■ぶたひき肉,■豚骨	蒸し中華めん,米油,ごま油	長ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,コーン,ねぎ,こまつな	630
	じゃがいものケチャプあえ			揚げ油,じゃがいも,砂糖,★バター		22.0
	トパーズゼリー(りんごゼリー)		寒天	砂糖	りんごジュース	
16 金	さんまのかばやきどん	○	さんま	米,大麦,揚げ油,でんぷん,砂糖,白ごま	しょうが	679
	よしのじる		かつお節,鶏肉,豆腐	糸こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,乾しいたけ,ねぎ,こまつな	28.7
	きなこだいず		大豆,きな粉	白ごま,黒砂糖,でんぷん		
19 月	エビクリームライス	○	■ベーコン,調理用牛乳,★粉チーズ,★えび	米,大麦,★バター,米油,小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリンピース	605
	まめツナサラダ		ツナ缶,いんげんまめ	米油,砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,レモン	21.5
	くだもの				りんご	
20 火	むぎごはん	○		米,大麦		573
	あじのさんがやき 千葉県メニュー		あじすりみ,豆腐	でんぷん,米油	ねぎ,しょうが,しそ葉,だいこん	28.6
	けんちんじる		かつお節,油揚げ	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	
	くだもの				なし（新高）	
21 水	むぎごはん	○		米,大麦		602
	ごもくどうふチリソース		■ぶた肉,豆腐,★えび,★いか	米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,たけのこ,にんじん,グリンピース	25.4
	トックスープ		■ぶた肉,★たまご	トック	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
22 木	むぎごはん	○		米,大麦		675
	だいずとじゃこのあまからあげ		大豆,ちりめんじゃこ	揚げ油,でんぷん,砂糖,白ごま		27.4
	しおにくじゃが		かつお節,大豆,■ぶた肉,刻み昆布	米油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,玉葱,乾しいたけ,グリンピース	
	みそドレッシングサラダ			砂糖,米油	きゅうり,はくさい,にんじん,コーン,しょうが	
23 金	ナン	○		ナン		619
	キーマカレー		■ぶたひき肉,大豆,■豚骨	米油,★バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリンピース	24.3
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		甘夏みかん缶,パイン缶,白桃缶	
26 月	むぎごはん	○		米,大麦		603
	とりにくのねぎしおだれ		鶏肉	米油,白ごま	しょうが,ねぎ	26.3
	ごもくひじきサラダ		油揚げ,干ひじき	米油,砂糖	乾しいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	
	さわにわん		かつお節,鶏肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,だいこん,ねぎ	
27 火	たかなチャーハン	○	鶏肉	米,大麦,米油,白ごま	にんじん,たかな漬,干ししいたけ,しょうが	531
	ローペンタン		■ぶた肉　■豚骨	米油,ごま油	にんじん,はくさい,こまつな	18.8
	みかんいりミルクゼリー		調理用牛乳,生クリーム	上白糖	みかん缶,みかん缶汁	
28 水	むぎごはん	○		米,大麦		578
	あつあげとだいこんのちゅうかに		■ぶたひき肉,生揚げ	ごま油,米油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,たけのこ,だいこん,にら	25.9
	かきたまじる		かつお節,わかめ,★たまご	でんぷん	にんじん,玉葱,しめじ,こまつな	
29 木	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,かつお節	細うどん,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,ねぎ,こまつな	634
	さばのしおやき		さば			29.5
	くだもの				ごくわせみかん	
30 金	ジャンバラヤ ハロウィン	○	鶏肉,■ベーコン	米,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン	549
	かぼちゃのサラダ			じゃがいも,米油	かぼちゃ,玉葱,コーン	15.6
	グレープゼリー		寒天	砂糖	ぶどうｼﾞｭｰｽ	

※アレルギー食品には★を表示しています
※ぶた肉が含まれる食品には■をつけています
※栄養価は中学年です
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります