



10月

こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	
					ちやにくやほねになる	からだのちやしをとのえる	ねつやちからになる		
3	げつ 6年修学旅行	コッペパン		かぼちゃのクリームに かいそうサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ だいす	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ パター あぶら さとう ごまあぶら こくとう	581 26.5	
4	か 6年振替休業日	むぎごはん		こまつないりしおマーボー はるさめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす わかめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし コーン	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	588 24.3	
5	すい	セルフフィッシュバーガー		ポイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たい だいす いんげんまめ ベーコン	キャベツ かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ にんにく	パン パンこ あぶら マカロニ じゃがいも	600 25.5	
6	もく れんこん	ごはん		とうふハンバーグ れんこんのごまネーズあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ たまご かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん キャベツ れんこん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	639 22.5	
7	きん	むぎごはん		さばのしょうがに おかかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さば いとかつお とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ いりこ(だし)	しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	640 26.1	
10	げつ	スポーツの日							
11	か	だいすごはん		れんこんのきんぴら つみれのみそしる	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ぶたにく さかなのつみれ とうふ みそ わかめ いりこ(だし)	えだまめ ごぼう にんじん れんこん ねぎ はくさい だいこん	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	564 23.9	
12	すい	ミルクパン		チャンポン ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	パン スパゲッティ あぶら	580 24.3	
13	もく	きこのカレー		そくせきづけ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ゼリーのもと	にんじん たまねぎ えのきたけ リンゴピューレ しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ はりはりづけ ぶどうジュース	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	650 20.3	
14	きん 5年指定休業日	ごはん		さかなとレバーのナッツあえ はるさめじる ふりかけ(のりごま)	ぎゅうにゅう とりレバー ホキ かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	こめ でんぷん さとう あぶら カシューナッツ はるさめ	594 22.6	
17	げつ 5年集団宿泊	コッペパン		さつまいものシチュー だいこんサラダ おうとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ わかめ チキンフレーク	にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり もも	パン さつまいも あぶら さとう	583 21.5	
18	か 5年集団宿泊	むぎごはん		ごぼういりメンチカツ にんじんのごまあえ こそでだごじる	ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく みそ いりこ(だし)	にんじん こまつな ねぎ だいこん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ さつまいも	618 20.7	
19	すい 5年集団宿泊	しょくぱん		わふうスパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなのすりみあげ ひじき ツナ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら さとう	524 23.8	
20	もく	なすのそぼろどん		じゃこあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しらすぼし わかめ とうふ みそ いりこ(だし)	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	578 20.0	
21	きん	ごはん		こいわしフライ もやしのナムル クッパ	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく たまご とうふ	こまつな もやし にんじん にら キャベツ たまねぎ きくらげ	パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	629 25.2	
24	げつ	しょくぱん		カレーうどん かみかみチーズサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし(だし) チーズ しらすぼし	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ブルーベリー	パン うどん あぶら さとう カシューナッツ	605 22.3	
25	か	むぎごはん		にくどうふ もやしのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶのつくだに	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	564 23	
26	すい	コッペパン		かぼちゃフライ やさいスープ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	パン パンこ あぶら じゃがいも マーシャルピンズ	658 19.9	
27	もく 2・4年見学旅行	ごはん		いわしのおかか かきなます たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし)	だいこん かき にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さとう ごま	609 22.9	
28	きん 1年見学旅行	むぎごはん		にくだんごのちゅうかあえ チンゲンサイのあえもの コーンスープ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ コーン	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	572 18.2	
31	げつ	ミルクパン		タイピーエン ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいす いりこ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ	パン はるさめ あぶら さつまいも さとう アーモンド	597 25.1	

※献立は都合により変更する場合があります。



ひごまるデーレシピ

れんこんのごまネーズあえ



<材料> 4人分

- キャベツ 100g
- れんこん 60g
- にんじん 20g
- すりごま 3g
- いりごま 2g

- マヨネーズ 小さじ4
- 酢 小さじ1
- 薄口醤油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

<作り方>

キャベツ→5mm幅短冊

れんこん→いちょうの薄切り

にんじん→せん切りにする。



- ①をゆで、水にさらし、水分を十分にきる。
- ①を②であえて、すりごま・いりごまを加え、出来あがり★