



10月予定献立表

★家庭配布数

【10月の給食のめあて】

じょうぶな体をつくりましょう

*好ききらいをなくしてじょうぶな体をつくる。

*食事と運動の関係について関心を持つ。

*生活リズムを見直そう。

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料(おもなざいりょう)			栄養価		行事など	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2 水	チキンカレー バランスサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ひじき あぶらあげ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ いとこんにやく さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん きゅうり れいとうホールコーン	639	19.2		
3 木	むぎごはん にくじゃがコロケ きりぼしだいこんのいために みそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご あぶらあげ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう こむぎこ ばんこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん なめこ	619	22.2		
4 金	ピピンパ チゲスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく	こめ さとう あぶら こまあぶら くらいりこま	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし はくさいキムチ はくさい にら えのきたけ みかん	567	24.1		
7 月	ごまごはん とりにくとだいすのうまに おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす かつおぶし	こめ しろいりごま じゃがいも さとう でんぷん	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゃべつ もやし	596	24.2		
8 火	ミートサンドパン マセドアンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく ピザチーズ ベーコン	コッパン マーガリン あぶら こむぎこ じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ きゅうり れいとうホールコーン きゃべつ	663	23		
9 水	ちゅうかおこわ パンパンジー 二うたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ たまご	こめ もちこめ こまあぶら しろすりごま さとう でんぷん	にんじん ほししいたけ たけのこ きゅうり きゃべつ ねぎ しょうが にら	634	20.3		
10 木	ポークスロトガノフ ★にゅうさんきんいんりょう ★キャロッドドレッシングサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり きゃべつ れいとうホールコーン ブロッコリー	618	16.4	目の愛護デー メニュー	
11 金	けんちんうどん いぞかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きざみのり	れいとううどん あぶら こんにやく さつまいも さとう みずあめ くらいりこま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	631	17.9		
15 火	あきざけとしめじのたきこみごはん こじる ★おつきみみたらしだんこ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう こんにやく しらたまこ でんぷん	しめじ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ	626	21.5	十三夜 メニュー	
16 水	ホイコーローどん ヨーグルト はるさめスープ	ヨーグルト ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ にんじん きゃべつ ピーマン ほししいたけ こまつな	673	19.3		
17 木	てづくりコーンマヨパン こんぶサラダ ようらんスープ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ベーコン たまご	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ こまあぶら でんぷん	れいとうホールコーン たまねぎ パセリ もやし きゅうり にんじん	656	19.4		
18 金	スパゲティミートソース グリーンサラダ チョコタフィー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ だいす ココア	スパゲティ あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールトマトかん きゃべつ きゅうり ブロッコリー	641	24.8		
21 月	ごはん のりのつくだに ★さんまのしおやき おろしだいこん きんぴらごぼう みそしる	ぎゅうにゅう さんま もみのり さつまあげ	こめ さとう みずあめ こまあぶら いとこんにやく じゃがいも	だいこん すだち にんじん ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ	585	24.7	ブック メニュー	
22 火	メープルトースト ポークシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくばん マーガリン さとう メープルシロップ あぶら こむぎこ バター マヨネーズ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり セロリ れいとうホールコーン	670	15.4		
23 水	わかめごはん じゃがいものそぼろあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたひきにく だいす	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう しろすりごま	しょうが ねぎ たまねぎ きゃべつ もやし にんじん	628	20.9		
24 木	みそラーメン あげぎょうざ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす こなかんでん	れいとうラーメン ごまあぶら あぶら バター ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら れいとうホールコーン きゃべつ みかんジュース	650	27	給食試食会	
25 金	カレーライス にゅうさんきんいんりょう ツナサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく こなチーズ ツナみずに	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり レモン	675	20.1		
28 月	ねぎしおカルピチャーハン ひじきのナムル ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりひきにく たまご	こめ こまあぶら さとう しろいりごま でんぷん	にんにく ねぎ たまねぎ レモン こねぎ もやし こまつな クリームコーンかん れいとうホールコーン	659	20.7		
29 火	てづくりウインナーロールパン もやしのカレーふうみサラダ おおむぎスープ	ぎゅうにゅう ウインナー らんおう とりにく	きょうりきこ さとう バター あぶら おしむぎ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ きゃべつ	672	22.2		
30 水	わふうそぼろどん ぱりぱりづけ みそしる	ぎゅうにゅう やきどうふ とりひきにく ひじき たまご かつおぶし わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう しろいりごま	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ かぶ きゅうり しょうが レモン たまねぎ	604	21.8		
31 木	チキンライス シーザードレッシングサラダ パンクッキング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	こめ あぶら バター しょくばん さとう マヨネーズ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゃべつ きゅうり レモン れいとうホールコーン かぼちゃ	677	18.3		
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		637 21.1	