



[10月 献立表]



2023年10月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	むぎごはん にくどうふ だいこんのみそしる	○	★牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、しらたき	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、だいこん	623 kcal 25.9 g 18.5 g 2.0 g	豆腐の日 献立
3火	ゆかりごはん こうやどうふのもの さつまいものみそしる	○	★牛乳、豚肉、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	米、サラダ油、こんにゃく、砂糖 さつまいも	だいこん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな	576 kcal 21.7 g 15.3 g 2.1 g	
4水	むぎごはん いわしのパンこやき こまつなのおろしポンずあえ とんじる	○	★牛乳、いわし開き、豚肉、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、★パン粉、サラダ油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、だいこん、レモン汁、ごぼう	646 kcal 25.0 g 26.2 g 1.8 g	いわしの日 献立
5木	はちみつレモントースト マカロニサラダ ようふうにくだんごのスープ	○	★牛乳、ボンレスハム、鶏ひき肉	★食パン、★バター、はちみつ、★マカロニ、★サラダ油、砂糖、でんぷん	レモン汁、レモン、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しょうが、しめじ、はくさい、こまつな	576 kcal 23.9 g 25.6 g 2.4 g	レモンの日 献立
6金	むぎごはん とりにくのカレーやき ひじきのチーズサラダ なめこのみそしる	○	★牛乳、鶏もも肉、ひじき、★サラダチーズ、絹ごし豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、砂糖、白いりごま、サラダ油	にんにく、しょうが、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ	598 kcal 24.7 g 21.0 g 2.1 g	
10火	ひじきごはん(α化米) おでん さつまいものごまだんご	○	★牛乳、ひじき、油揚げ、結びこんぶ、揚げボール、豆ちくわ、はんぺん、★うずら卵水煮缶	米、こんにゃく、砂糖、揚げ油、じゃがいも、白いりごま、★小麦粉、白玉粉 さつまいも	だいこん	672 kcal 22.7 g 23.0 g 2.0 g	北区おでん の日献立
11水	むぎごはん さけのチャンチャンやき きりぼしだいこんのすのもの かきたまじる	○	★牛乳、白みそ、わかめ、★鶏卵 さけ	米、米粒麦、サラダ油、白いりごま、砂糖、ごま油、でんぷん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、切干大根、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	578 kcal 26.9 g 15.4 g 2.4 g	
12木	とうにゅうクリームスパゲッティ からみチキン こエビのカクテルサラダ	○	★牛乳、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム、鶏もも肉、★えび、白みそ	★スパゲッティ、オリーブ油、★サラダ油、★小麦粉、揚げ油、でんぷん、★マヨネーズ、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン	759 kcal 30.4 g 40.2 g 2.4 g	
13金	さつまいもごはん ぶたにくのオイスターソースいため たまねぎのみそしる	○	★牛乳、豚肉、わかめ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、もち米、しらたき、ごま油、★サラダ油、砂糖 さつまいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	566 kcal 23.9 g 18.1 g 2.5 g	さつまいも の日献立
16月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのおかかあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳、豚肉、糸けずり節、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	618 kcal 26.8 g 17.4 g 1.8 g	
17火	むぎごはん さかなのくろずあんかけ はるさめのサラダ ちゅうかスープ	○	★牛乳、ホキ、ボンレスハム、豚肉、絹ごし豆腐	米、米粒麦、揚げ油、でんぷん、米粉、砂糖、はちみつ、はるさめ、★サラダ油、ごま油、白いりごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ	589 kcal 23.8 g 17.0 g 2.4 g	
18水	むぎごはん ポークハンバーグ コーンサラダ カレースープ	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、豆乳、★鶏卵、ベーコン、ひよこめ	米、米粒麦、★パン粉、砂糖、★サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース	666 kcal 26.5 g 23.3 g 1.8 g	
19木	ナシゴレン サテ・アヤム(焼き鳥) ガドガド(サラダ) ピサンゴレン(揚げバナナ)	○	★牛乳、★えび、★鶏卵、鶏もも肉、生揚げ、豆乳クリーム	米、米粒麦、★サラダ油、砂糖、白いりごま、練りごま、揚げ油、★小麦粉、粉糖	にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、こまつな、キャベツ、もやし、干しぶどう、レモン汁、★バナナ	686 kcal 29.0 g 25.5 g 2.7 g	インド ネシア料理
20金	けんちんうどん ちくわとさつまいものてんぷら キャロットゼリー	○	★牛乳、鶏むね肉、油揚げ、焼き竹輪、あおのり、粉寒天	★うどん、★サラダ油、揚げ油、糸こんにゃく、米粉、砂糖 さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こまつな、ねぎ、オレンジジュース	625 kcal 22.4 g 21.5 g 2.8 g	
23月	むぎごはん ほねぶとふりかけ あつあげとぶたにくのみそいため あおさのすましじる	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、花かつお、刻み昆布、豚肉、生揚げ、赤みそ、★あおさ	米、米粒麦、白いりごま、砂糖、★サラダ油、でんぷん、こんにゃく	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	611 kcal 26.3 g 18.3 g 2.4 g	
24火	むぎごはん さばのたつたあげ わかめとツナのあえもの もやしのみそしる	○	★牛乳、さば、ツナオイル漬け、わかめ、油揚げ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、揚げ油、でんぷん、★小麦粉、ごま油、砂糖、練りごま	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん	638 kcal 27.7 g 23.9 g 2.3 g	
25水	むぎごはん チキンのグリル トマトソース マセドアンサラダ レンズまめのスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、レンズ豆、ベーコン	米、米粒麦、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、★サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、コーン、さやいんげん、セロリー	681 kcal 24.8 g 24.5 g 1.9 g	
26木	じゃーじゃーめん わかめスープ くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、白みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐、わかめ	★サラダ油、ごま油、★中華めん、砂糖、でんぷん、白いりごま	しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし、にら かき	597 kcal 26.3 g 23.4 g 2.3 g	柿の日献立
27金	チキン勝つカレー わかめサラダ くりぜんざい	○	★牛乳、豚肉、鶏むね肉、わかめ、あんこ	米、米粒麦、じゃがいも、★サラダ油、★小麦粉、砂糖、豆乳バター、★パン粉、揚げ油、ごま油、白いりごま、白玉粉 くり	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	890 kcal 29.0 g 27.8 g 2.5 g	運動会応援 & 十三夜献立
31火	こうもりシュガートースト パンプキンシチュー ぶどうゼリー	乳 酸 菌 飲 料	★ジョア(ブルーベリー)、豆乳、鶏むね肉、豆乳、★調理用牛乳、★粉チーズ、粉寒天	★食パン、★グラニュー糖、★バター、ピュアココア、★サラダ油、★小麦粉、★生クリーム、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、★かぼちゃ、ぶどうジュース、ぶどう	550 kcal 17.4 g 18.3 g 2.3 g	お楽しみ 献立

☆アレルギーが出やすい食材☆ くり・バナナ・柿 ☆たまにしか出ない食材☆ ホキ(白身魚)
 上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、
 食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
 心配な食材がありましたら学校にご相談ください。

