

10月 献立表

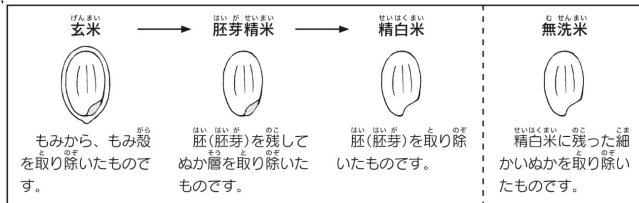


2023年10月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
2月	バエリア ソバ・チ・アホ ホワイトセリーのピーチソースかけ	○	鶏肉、あさり、いか たまご、豆乳	★牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト	米、米粒麦、ふ 三温糖、上白糖	オリーブ油	570 kcal 23.7 g 16.1 g 2.6 g	スペイン 料理	
3火	ごはん 白身魚のフライ ゆかり和え じゃが芋とわかめのみぞ汁	○	メルルーサ たまご、油揚げ 白みそ、赤みそ	★牛乳 生わかめ	にんじん	米、小麦粉 パン粉、じゃがいも	揚げ油	584 kcal 25.6 g 17.8 g 2.5 g		
4水	麻婆豆腐丼 ワンタンスープ なし	○	★豚肉、鶏肉、大豆 赤みそ、八丁みそ 木綿豆腐	★牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン	米、米粒麦 三温糖、でんぷん 乾しワントン	サラダ油 ごま油	600 kcal 23.9 g 17.4 g 2.7 g		
5木	ビスキュイパン フレンチサラダ ミネストローネ	○	たまご、★ベーコン いんげんまめ 大豆	★牛乳	にんじん ホールトマト	★ミルクパン、小麦粉 上白糖、三温糖 じゃがいも、マカロニ	★バター 白すりごま サラダ油	604 kcal 21.1 g 29.6 g 2.9 g		
6金	白ごまタンタンうどん オレンジ マロン入りほうじ茶マフィン	○	鶏肉、油揚げ 焼き竹輪 白みそ、豆乳	生わかめ ★牛乳	にんじん ピーマン	冷凍細うどん 三温糖、小麦粉 はちみつ グラニュー糖	サラダ油 白すりごま 日本ぐり(甘露煮) マーガリン(乳不使用)	591 kcal 23.2 g 19.9 g 2.5 g	終業式	
10火	ブルーベリージャムサンド 系寒天のサラダ コーンポタージュ	○	鶏肉	★牛乳、系寒天 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん	ブルーベリージャム キャベツ、きゅうり ホールコーン、玉葱 クリームコーン マッシュルーム	★コッペパン 三温糖、小麦粉	マーガリン(乳不使用) サラダ油、ごま油 白いりごま 白すりごま ★バター	588 kcal 19.7 g 29.9 g 2.4 g	始業式/ 目の愛護デー
11水	カレーライス フロッコリーのサラダ もものゼリー	○	鶏肉	★牛乳 粉寒天	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ ホールコーン、もも缶	米、米粒麦 じゃがいも、小麦粉 三温糖、上白糖	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	701 kcal 19.3 g 21.8 g 2.1 g	和食室の いちに ち 昼休み課題回 室
12木	ごはん 卵焼き さつまいのみぞ汁	○	鶏肉、油揚げ たまご 赤みそ、白みそ	★牛乳 干ひじき ちりめん	にんじん ごまつな	玉葱、ねぎ	米、三温糖 さつまいも	サラダ油 白いりごま	617 kcal 25.9 g 23.1 g 2.4 g	
13金	焼き肉丼 ワカメスープ りんご	○	★豚肉、かまぼこ 絹ごし豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく、キャベツ 玉葱、しょうが しめじ、ねぎ ★りんご	米、米粒麦 サラダ油、ごま油 白いりごま	611 kcal 20.4 g 24.2 g 2.8 g		
17火	ごはん 肉じゃがコロケ ごま和え なめこ豆腐のみぞ汁	○	鶏肉、たまご 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな	玉葱、もやし、ねぎ ホールコーン だいこん、なめこ	米、じゃがいも しらす、三温糖 乾燥マッシュポテト 小麦粉、パン粉	サラダ油、揚げ油 白すりごま 白いりごま	623 kcal 21.2 g 18.2 g 2.3 g	
18水	黒砂糖パン ポークビーンズ フルーツホイップヨーグルトあえ	○	大豆、いんげんまめ ★豚肉、鶏肉	★牛乳 ★ヨーグルト ★冷凍ホイップクリーム	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、グリーンピース、 みかん缶、もも缶 ★バイン缶	★黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉、はちみつ	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	616 kcal 23.0 g 23.6 g 2.1 g	特B
19木	親子丼 具だくさんのみぞ汁 なし	○	鶏肉、たまご 油揚げ 白みそ、赤みそ	★牛乳	糸みつば にんじん ごまつな	玉葱、だいこん ねぎ、★なし	米、米粒麦 三温糖、でんぷん さといも	サラダ油、ごま油 白いりごま ごま油	578 kcal 23.2 g 16.8 g 2.3 g	
20金	高菜チャーハン 焼きししゃも 春雨スープ 秋色アップルポンチ	○	たまご、鶏肉	ちりめん、★牛乳 ★ししゃも 生わかめ、粉寒天	たかな漬 にんじん	ねぎ、たけのこ しょうが、みかん缶、 もも缶、ぶどう缶 ★りんご缶 ★りんごジュース	米、米粒麦 緑豆はるさめ 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	586 kcal 20.5 g 16.4 g 2.9 g	
23月	カレーうどん 海藻サラダ ぶどうゼリー	○	鶏肉	★牛乳 海藻サラダ(乾燥) ちりめん、粉寒天	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが 玉葱、干し椎茸 きゅうり、キャベツ ねぎ、ホールコーン ぶどうジュース	冷凍細うどん 小麦粉、三温糖 上白糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま	579 kcal 19.5 g 21.5 g 2.6 g	リクエスト 献立
24火	鶏肉のクリームソース&ライス マセドアンサラダ りんご	ジョア	鶏肉	★調理用牛乳 ★生クリーム ★粉チーズ ★ジョア (プレーン)	赤ピーマン にんじん	にんにく、玉葱 しめじ、キャベツ きゅうり、黄ピーマン ホールコーン ★りんご	米、小麦粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ★バター	683 kcal 23.1 g 24.3 g 2.2 g	フランス 料理
25水	オレンジ風味のフレンチトースト ニース風サラダ かぼちゃの豆乳クリーム煮	○	たまご ツナ水煮 鶏肉、豆乳	★牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	オレンジジュース キャベツ、きゅうり にんにく、レモン汁 玉葱、マッシュルーム	★食パン、はちみつ グラニュー糖 粉糖、三温糖 じゃがいも、小麦粉	マーガリン(乳不使用) オリーブ油 サラダ油	615 kcal 25.0 g 28.6 g 2.8 g	
26木	ルーロー飯 ビーフンスープ バナナ	○	★豚肉、鶏肉 木綿豆腐	★牛乳 生わかめ	チンゲンツァイ にんじん	しょうが、にんにく 玉葱、たけのこ、ねぎ 干し椎茸、しめじ もやし、★バナナ	米、米粒麦 三温糖、ビーフン	サラダ油 ごま油 白いりごま	659 kcal 25.6 g 23.9 g 2.4 g	台湾料理
27金	さつまいもごはん いわしの香味揚げ ごま酢和え 白玉入りすまし汁	○	開きいわし 油揚げ	★牛乳、あおのり 刻み昆布	にんじん ごまつな	しょうが、キャベツ ホールコーン 玉葱、しめじ、ねぎ	米、きび 小麦粉、三温糖 白玉粉、さつまいも	白いりごま 白すりごま 揚げ油	673 kcal 24.9 g 23.0 g 2.7 g	十三夜
30月	三色丼 もっちもちすいとん汁 なし	○	たまご、鶏肉 油揚げ	★牛乳	ごまつな にんじん	はくさい、ねぎ ★なし	米、米粒麦 三温糖、小麦粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 白いりごま	626 kcal 25.6 g 20.3 g 2.3 g	
31火	スパゲティミートソース レモンサラダ スイートパンプキン	○	大豆、鶏肉 たまご	★粉チーズ ★牛乳 ★生クリーム	にんじん ホールトマト かぼちゃ	にんにく、しょうが 玉葱、セロリ マッシュルーム キャベツ、もやし ホールコーン レモン汁、きゅうり	スパゲッティ 三温糖、上白糖 小麦粉、さつまいも	オリーブ油 サラダ油 ★バター	646 kcal 23.6 g 22.0 g 2.5 g	ハロウィン 乗十条保育園 交流給食

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。
 あらかじめご了承ください



あいひそろ〜
10月より 新米
 になります。
 「新潟産こしいぶき」
 のお米です。