

10月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I値・たんぱく質 (中学年)
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	調味料など	
2水	アップルトースト	○	とうにゅうの コーンポタージュ かほいもサラダ	★牛乳/鶏肉/豆乳	★食パン/マーガリン(乳不使用)/上白糖/なたね油/小麦粉/さつまいも/はちみつ	★りんご/玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム/かぼちゃ/冷凍えだまめ/冷凍ホールコーン/パセリ	塩/シナモン/鶏がら/白ワイン/こしょう/洋がらし/酢	598 kcal 21.0 g
3木	むぎごはん	○	ぎせいどうふ おひたし ごまだれじる	★牛乳/豆腐/干ひじき/★たまご/鶏肉/油揚げ/白みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/じゃがいも/白ごま	にんじん/ねぎ/冷凍えだまめ/こまつな/キャベツ/ごぼう/だいこん	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/白ねりごま/だし昆布	633 kcal 28.2 g
4金	みそカツどん	○	たぬきじる ぶどう	★豚肉/★たまご/赤みそ/★牛乳/さつま揚げ/油揚げ	米/押麦/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油/ごま油/三温糖/白ごま/板こんにゃく/じゃがいも	にんにく/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/えのきたけ/ねぎ/しょうが/★ぶどう	塩/こしょう/しょうゆ/日本酒/★うす割り節	674 kcal 28.8 g
5土	カレーライス	飲み物	フルーツポンチ	鶏肉	米/押麦/なたね油/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/冷凍グリーンピース/★もも缶/みかん缶/★パイン缶	鶏がら/白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラマサラ/しょうゆ/サイダー	594 kcal 11.9 g
※飲み物はPTAよりぶどうジュースが出ます。								
8火	ガパオライス	○	ヤムウンセン (はるさめサラダ) カインックラター (あげだんご)	鶏肉/★牛乳/豆乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/白ごま/さつまいも/小麦粉/でんぷん	にんにく/ピーマン/赤ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/きゅうり/もやし/みずな/レモン汁	オイスターソース/しょうゆ/本みりん/日本酒/こしょう/パセリ(粉)/一味とうがらし/酢/塩/コリアンダー/ベーキングパウダー	638 kcal 23.2 g
9水	ゆかりじゃこごはん	○	さんまのこうみやき やさいのごまだれかけ じゃがいものそぼろに	★ちりめん/★牛乳/★さんま 開き/わかめ/鶏ひき肉	米/押麦/白ごま/三温糖/ごま油/なたね油/じゃがいも/板こんにゃく/でんぷん	にんにく/しょうが/ねぎ/こまつな/キャベツ/にんじん/冷凍さやいんげん	ゆかり粉/しょうゆ/塩/一味とうがらし/酢/本みりん/日本酒	655 kcal 25.4 g
10木	わふうきのコスパゲッティ	○	かいそうサラダ ブルーベリーマフィン	★ベーコン/いか/★牛乳/海藻ミックス/豆乳/★たまご	スパゲッティ/なたね油/ごま油/三温糖/白ごま/マーガリン(乳不使用)/上白糖/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/ほうれんそう/マッシュルーム/えのきたけ/ぶなしめじ/エリンギ/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/ブルーベリージャム	白ワイン/塩/こしょう/オイスターソース/しょうゆ/酢/ベーキングパウダー	567 kcal 22.2 g
11金	むぎごはん のりのつくだに	○	にくどうふ ししゃものなんばんづけ	焼きのり/★牛乳/★豚肉/豆腐/★ししゃも	米/押麦/三温糖/なたね油/小麦粉/でんぷん	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/にんにく	しょうゆ/本みりん/日本酒/塩/うすくちしょうゆ/酢	652 kcal 31.0 g
15火	くりとむらさきものごはん	○	さけのレモンバターやき こじる	★牛乳/★生サケ/鶏肉/大豆/赤みそ/白みそ	米/もち米/むき栗/白ごま/★バター/さといも	むらさきいも/レモン汁/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	塩/日本酒/しょうゆ/だし昆布	576 kcal 29.6 g
16水	はいがしよくパン いちごジャム&マーガリン	○	あきやさいのクリームに さっぱりドレッシングサラダ	★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム	★胚芽食パン/★いちごジャム&マーガリン/なたね油/さつまいも/小麦粉/★バター/サラダ油/三温糖	にんじん/玉葱/マッシュルーム/ブロッコリー/キャベツ/もやし/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁	白ワイン/塩/こしょう/鶏がら/しょうゆ	579 kcal 22.4 g
17木	ぶたにくとまめもやしの ピリからごはん	○	ポテトはるまき にらたまスープ	★豚肉/★牛乳/★ダイスチーズ/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/三温糖/ごま油/白ごま/はるまきの皮/じゃがいも/★マヨネーズ/小麦粉/なたね油/でんぷん	だいずもやし/もやし/にんにく/しょうが/ねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/にら	しょうゆ/日本酒/こしょう/テンメンジャン/コチジャン/トウバンジャン/本みりん/塩/鶏がら	682 kcal 27.0 g
18金	ルーローはん	○	ビーフンスープ とうにゅうあんにとろろ	★豚ばら/鶏肉/★牛乳/豆腐/わかめ/粉寒天/豆乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/白ごま/ビーフン/上白糖	しょうが/にんにく/玉葱/たけのこ水蒸/干し椎茸/チンゲンツァイ/にんじん/もやし/ねぎ/★もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン汁	日本酒/しょうゆ/オイスターソース/鶏がら/塩/こしょう	690 kcal 26.3 g
21月	あおなごはん	○	ぶいだいこん いなかしる	★ちりめん/炊きこみわかめ/★牛乳/★ぶり/刻み昆布/豆腐	米/押麦/三温糖/白ごま/ごま油/板こんにゃく/じゃがいも	こまつな/だいこん/しょうが/ごぼう/にんじん/ねぎ	本みりん/しょうゆ/日本酒/★うす割り節/塩	580 kcal 25.3 g
22火	シュガートースト	○	ミネストローネ カルボナーラポテト きっかみかん	★牛乳/ひよこまめ/★ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	★食パン/グラニュー糖/マーガリン(乳不使用)/オリーブ油/じゃがいも/マカロニ/なたね油	にんにく/にんじん/玉葱/キャベツ/ホールトマト缶詰/パセリ/★みかん	鶏がら/塩/こしょう/ブラックペッパー	560 kcal 18.0 g
23水	むぎごはん エコふいかけ	○	まるごとキャベツメンチカツ こくしょうじる	あおのり/★牛乳/★豚肉/おから/豆腐/油揚げ/赤みそ	米/押麦/白ごま/三温糖/生パン粉/小麦粉/ソフトパン粉/なたね油/ごま油/板こんにゃく/じゃがいも	玉葱/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ	★うす割り節/だし昆布/本みりん/しょうゆ/塩/こしょう/中濃ソース	693 kcal 27.2 g
24木	さばといかの外フスパゲッティ	○	まるごとにんじん ドレッシングサラダ チーズケーキ	★さば水煮/いか/★牛乳/★クリームチーズ/★たまご/★生クリーム	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/小麦粉/なたね油/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶詰/パセリ/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁	トマトケチャップ/トマトペースト/ウスターソース/塩/こしょう/パセリ(粉)/白ワイン/酢/ベーキングパウダー/パコエッセンス	575 kcal 22.8 g
25金	ドライカレー	○	いとかんてんのサラダ オレンジゼリー	大豆/★豚肉/★牛乳/糸寒天/粉寒天	米/押麦/なたね油/ごま油/三温糖/白ごま/上白糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ホールトマト缶詰/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/みかんジュース	ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/カレー粉/ガラマサラ/しょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/酢	599 kcal 20.8 g
28月	ユブ(あぶらあげ)ごはん	○	たらのヤンニョムソースかけ さむげたんふうスープ	油揚げ/★牛乳/★すけとうたら/鶏肉/豆腐	米/押麦/ごま油/白ごま/なたね油/でんぷん/三温糖	にんにく/だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが	うすくちしょうゆ/本みりん/日本酒/こしょう/しょうゆ/酢/トマトケチャップ/コチジャン/塩/鶏がら	627 kcal 29.3 g
29火	マーボー豆腐どん	○	ちゅうかたまごスープ りんご	大豆/★豚肉/豆腐/赤みそ/★牛乳/鶏肉/わかめ/★たまご	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/ごま油	にんにく/しょうが/たけのこ水蒸/干し椎茸/にんじん/ねぎ/にら/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/★りんご	テンメンジャン/トウバンジャン/日本酒/しょうゆ/塩/こしょう/鶏がら	632 kcal 28.8 g
30水	ちゃんぽん	○	ちくわのいそべあげ てづくりカステラ	★豚肉/いか/★えび/★さつま揚げ/★牛乳/★焼き竹輪/あおのり/★たまご/豆乳	冷凍ちゃんぽん/なたね油/でんぷん/小麦粉/はちみつ/三温糖/★バター	にんにく/しょうが/にんじん/キャベツ/玉葱/もやし/冷凍ホールコーン	鶏がら/日本酒/しょうゆ/塩/こしょう/ベーキングパウダー	599 kcal 26.7 g
31木	チキンライス	○	みそスープ スイートパンプキン	鶏肉/★牛乳/★ベーコン/豆腐/白みそ/豆乳/★生クリーム	米/押麦/なたね油/★バター/じゃがいも/さつまいも/上白糖/はちみつ	にんじん/玉葱/ピーマン/マッシュルーム/冷凍ホールコーン/ほうれんそう/かぼちゃ	塩/こしょう/トマトケチャップ/鶏がら	643 kcal 19.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※材料の都合などにより、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。
 ※太字メニューは「食品ロス削減メニュー」です。