



10月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年9月30日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
2 水		カレーライス・はりはりサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく くきわかめ こなかんてん カルピス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もも	684 (kcal) 18.4 (g)
3 木		ココアビスキュイパン ABCスープ・かみかみサラダ	なまクリーム きゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ さきいか	まるパン バター さとう こむぎこ マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	592 25.0
4 金		★いわしの日★ おやこどん・いわしのつみれじる くだもの	とりにく たまご ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ なし	590 26.8
7 月		むぎごはん・さばのコチュジャンやき ナムル・とうふとおおなのスープ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	にんにく ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな ほししいたけ	562 27.8
8 火		★写生会こんだて★ おえかきパン・いろいろりからあげ カラフルサラダ・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン あぶら さとう こむぎこ ぶたあられ	いちごジャム しょうが にんにく こまつな キャベツ あかピーマン ホールコーン たまねぎ みかん パイン パナナ りんご	634 23.9
9 水		むぎごはん・だいずふりかけ すきやきふうに もやしとわかめのあえもの	だいず いとけすりぶし あおのり きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう ふ こまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	600 26.7
10 木		★目の愛護デー★地産地消★ さけピラフ・レンズまめのスープ ブルーベリーマフィン	ベーコン さけ ぎゅうにゅう レンズまめ とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリ ブルーベリー	673 21.9
11 金		♪給食委員会手作りみそ使用♪ さんまのませごはん・いそかあえ とんじる	さんま きゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが もやし こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	570 21.9
15 火		★十三夜★ こうやとうふのそぼろどん すましじる・さつまいものごまだんご	ぶたにく こうやとうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも しらたまこ こま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ ねぎ えのきたけ こまつな	650 25.5
16 水		だいこんおろしスパゲティ くきわかめサラダ・くだもの	ツナ のり ぎゅうにゅう くきわかめ	スパゲッティ あぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ぶどう	604 24.6
17 木		ミルクパン さかなのバーベキューソース じゃがいものこうみあえ・やさいスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ミルクパン あぶら でんぷん さとう じゃがいも こま	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ	575 26.4
18 金		あんかけチャーハン はるさめサラダ・くだもの	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	あぶら こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ねぎ しょうが にんじん もやし たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり かき	577 20.0
21 月		★地産地消★ わかめごはん・とびうおハンバーグ キャベツサラダ・オニオンスープ	わかめ きゅうにゅう とびうお ぶたにく とうふ たまご ベーコン	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん セロリ パセリ	597 27.0
22 火		きんぴらごはん ししゃものなんばんづけ おひたし・じゃがいものみそしる	ぶたにく きゅうにゅう ししゃも あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ もやし	560 21.1
23 水		★アスレチックチャレンジ応援★ クルクルぶどうパン こめこのコーンチャウダー ガルバンゾーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ とうにゅう なまクリーム ひよこまめ	ぶどうパン バター さとう あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん クリームコーン キャベツ きゅうり	658 24.0
24 木		ぶたにくとおおなのあんかけそば あおのりポテトビーンズ・くだもの	ぶたにく きゅうにゅう だいず あおのり	あぶら ちゅうかめん さとう こめこ でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまご チンゲンサイ ねぎ りんご	584 22.0
25 金		むぎごはん・かじょうとうふ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ いとかんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり こまつな さやいんげん キャベツ いとかんてん	602 27.0
28 月		■おはなし給食■ 「うみの100かいだてのいえ」 ほたてクリームライス わかめとにんじんのサラダ うみのサイダーかん	とりにく きゅうにゅう とうにゅう ほたて こなチーズ わかめ こなかんてん	こめ むぎ バター あぶら こめこ さとう ごまあぶら サイダー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし キャベツ ホールコーン	589 20.7
29 火		とうにゅうみそうどん ひじきのピリからサラダ スイートポテト	とりにく あぶらあげ みそ かまぼことうにゅうぎゅうにゅう ツナ ひじき なまクリーム	うどん さとう あぶら さつまいも さとう バター はちみつ	たまねぎにんじんほししいたけ だいこん こまつな ねぎ きゅうりキャベツあんずジャム	555 21.9
30 水		むぎごはん・かれないのかわりづけ じゃがいものバターに やさいのからししょうゆあえ	ぎゅうにゅう かれない	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん もやし こまつな はくさい	590 23.7
31 木		★就学時健診★ ナン・キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ	ナン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが タカノツメ たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ	562 21.7

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。