

好き嫌いなく
食べよう

10月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	郷土料理 東京都 ごはん のりのつくだに	○	ちゃんこなべ ちくわのいそべあげ	のり、牛乳、こんぶ、とうふ、 あぶらあげ、とりにく、ちくわ、 あおのり	こめ、さとう、しらたき、こむぎこ、 あぶら	だいこん、にんじん、キャベツ、 ねぎ、たまねぎ、にら、えのきたけ	575 kcal 26.1 g 16.9 g 2.5 g
3火	やきにくチャーハン	○	つるつるワンタンスープ★ マーラーカオ	ぶたにく、牛乳、とりにく、調理用牛乳	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、 にら、ねぎ、ピーマン、しいたけ、もやし	575 kcal 20.2 g 15.4 g 2.4 g
4水	やきカレーパン	○	パリジャンサラダ★ マカロニスープ	ぶたにく、だいず、牛乳、ロースハム、 とりにく	まるパン、あぶら、こむぎこ、パンこ、 さとう、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、セロリー、 こまつな	572 kcal 24.1 g 19.6 g 2.7 g
5木	れんこんごはん	○	さけのてりやき レモンあえ さつまじる	とりにく、あぶらあげ、牛乳、サケ、みそ	こめ、あぶら、さとう、いりごま、 さつまいも	れんこん、にんじん、こまつな、もやし、 とうもろこし、キャベツ、レモン、 ごぼう、だいこん、ねぎ	573 kcal 29.0 g 14.2 g 2.5 g
6金	しせんどろみどん	○	ちゅうかふうコーンスープ ぶどうたべくらべ (シャインマスカット・ピオーネ)	ぶたにく、なまあげ、みそ、牛乳、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、にら、にんにく、しょうが、 クリームコーン、とうもろこし、 ピオーネ、シャインマスカット	605 kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g
10火	目の愛護デー ブルーベリーサンド	○	サラダにんじンドレッシング あさりのチャウダー	牛乳、あさり、とりにく、ベーコン、 調理用牛乳、なまクリーム	しょくパン、プルベリージャム、 さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 さやいんげん、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース	591 kcal 22.3 g 24.3 g 1.8 g
11水	さつまいもごはん	○	さばのみそに ツナあえ すましじる	牛乳、さば、みそ、ツナ、とうふ、わかめ	こめ、こめ、さつまいも、いりごま、 さとう、あぶら	しょうが、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、こまつな	571 kcal 27.1 g 19.5 g 2.9 g
12木	みそバターコーンラーメン	○	やさいのちりめんあえ だいずとポテトのあげに	とりにく、だいず、みそ、牛乳、 わかめ、ちりめん	むしちゅうかめん、あぶら、バター、 いりごま、でんぶん、じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、とうもろこし、にら、キャベツ	589 kcal 26.3 g 22.1 g 2.9 g
13金	ハヤシライス	○	かいそうサラダ どようびのカップケーキ★	ぶたにく、牛乳、かいそう、たまご、 とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、マーガリン、すりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、とうもろこし、 キャベツ、バナナ	686 kcal 19.4 g 23.3 g 2.4 g
16月	ごはん カルシウムふりかけ パーステー給食	○	じゃがいものきんぴらに みそじる	ちりめん、にほし、牛乳、とりにく、 さつまあげ、なまあげ、わかめ、みそ	こめ、いりごま、さとう、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、こんにやく、	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、ぶなしめじ	582 kcal 23.9 g 17.4 g 2.7 g
10月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
17火	マーガリンパン	○	とらまめとチキンのグラタン★ ミネストローネ	牛乳、とらまめ、とりにく、 調理用牛乳、こなチーズ、ベーコン	マーガリンパン、あぶら、こむぎこ、 バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、カリフラワー、 パセリ、にんにく、セロリー、キャベツ、 トマト	599 kcal 24.3 g 25.3 g 2.6 g
18水	たまごじょうどん	○	やさいのてんぷら★ きびなこのてんぷら フルーツヨーグルト	ぶたにく、たまご、牛乳、きびなご、 ヨーグルト	うどん、でんぶん、さつまいも、 こむぎこ、あぶら	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、こまつな、パイナップル、 もも、りんご、みかん	633 kcal 25.9 g 19.1 g 2.3 g
19木	てりやきどん	○	のっぺいじる かき	さつまあげ、のり、牛乳、とりにく、 なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、 さといも	しょうが、にんじん、ねぎ、えのきたけ、 しいたけ、だいこん、こまつな、かき	583 kcal 24.5 g 17.2 g 2.3 g
20金	ごはん	○	やしししゃも えびととうふのうまに りんご	牛乳、ししゃも、ぶたにく、むぎえび、 とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、こまつな、りんご	587 kcal 28.1 g 18.2 g 1.7 g
23月	きのこごはん (アルファまい)	○	たまごやき コーンポテト とんじる	牛乳、たまご、とりにく、だいず、 ぶたにく、とうふ、みそ	アルファまい、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく、さといも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ	579 kcal 25.5 g 20.0 g 2.1 g
24火	そぼろハンバーグトースト	○	あきのみかくシチュー フルーツあえ	ぶたにく、ピザチーズ、牛乳、とりにく、 いんげんまめ、調理用牛乳、 なまクリーム	むえんパン、あぶら、さつまいも、 バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 パイナップル、もも、バナナ、みかん、 オレンジジュース	678 kcal 27.0 g 26.9 g 1.6 g
25水	かつおめし (高知)	○	ならえ (徳島) ぶしめんじり みかん	かつお、牛乳、あぶらあげ、こんぶ、 ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう、いりごま、あぶら、 こんにやく、すりごま、そうめん	しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、 れんこん、しいたけ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、みかん	572 kcal 22.9 g 15.6 g 2.5 g
26木	十三夜 ごはん	○	さかなのさいきょうやき だいずのいそに つきみじる	牛乳、ナガメバル、みそ、だいず、 とりにく、干ひじき、さつまあげ、 とうふ	こめ、さとう、こんにやく、あぶら、 しらたまこ	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、 しいたけ、はくさい、こまつな	579 kcal 29.6 g 14.6 g 2.5 g
27金	運動会応援献立 みそチキンかつどん	○	さわにわん こうはくゼリー	牛乳、とりにく、かんでん、カルピス	こめ、こむぎこ、パン、あぶら、 すりごま、でんぶん、さとう	にんにく、キャベツ、たけのこ、 にんじん、しいたけ、ねぎ	645 kcal 23.3 g 21.1 g 2.6 g
31火	ハロウィン スパゲティミートソース	○	わふうサラダ かぼちゃのプリン	とりにく、だいず、牛乳、調理用牛乳、 たまご、生クリーム	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、 さとう	にんにく、にんじん、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 だいこん、かぼちゃ、みかん	648 kcal 24.9 g 24.6 g 1.7 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★印はブックメニューです。本に登場するメニューを給食で再現しました。詳しくは給食だよりをご覧ください。