

好ききらいなく
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種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	郷土料理 四国 かつおめし (高知県) 😊	○	ならえ (徳島県) ふしめんじる (徳島県) 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、こんにゃく、あぶら、 すりごま、そうめん	しょうが、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	576 kcal 27.1 g 22.9 g 16.1 g 2.5 g
3木	ごはん	○	チキンガーリックステーキ こまつなとたまごのいためもの みそしる	牛乳、とりにく、たまご、なまあげ、 みそ	こめ、さとう、バター、でんぷん、 あぶら、じゃがいも	にんにく、こまつな、キャベツ、 ぶなしめじ、ねぎ	592 kcal 27.1 g 23.1 g 2.1 g
4金	あげパン	○	はくさいとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	きなこ、牛乳、とりにく、ヨーグルト	くるぎとろパン、あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、はくさい、にら、しいたけ、 チンゲンツァイ、もやし、みかん、もも、 パイナップル、バナナ	598 kcal 21.5 g 20.3 g 1.8 g
7月	ごはん だいこんのはぶりかけ 😊	○	ぶりだいこん いなかじる	こなかつお、ちりめん、牛乳、ぶり、 こんぶ、なまあげ、みそ	こめ、さとう、いりごま、あぶら、 じゃがいも	だいこんは、だいこん、しょうが、 ごぼう、にんじん、こまつな	600 kcal 27.5 g 20.8 g 2.4 g
8火	さつまいもごはん	○	さばのみそやき ツナあえ すましじる	牛乳、さば、みそ、干ひじき、ツナ、 とうふ、わかめ	こめ、さつまいも、いりごま、さとう、 あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、こまつな	578 kcal 27.6 g 20.1 g 2.8 g
9水	カルシウムトースト 😊	○	カンントリーポテト ボークビーンズ ぶどうたべくらべ	ちりめん、ピザチーズ、あおりの、 牛乳、ぶたにく、だいず	むえんしょくパン、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、クインシーナ、 シャインマスカット	616 kcal 25.9 g 31.1 g 2.9 g
10木	目の愛護デー チャーハン	○	はるさめスープ ブルーベリーケーキ	やきぶた、なると、たまご、牛乳、 とりにく、しほはなまめペースト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、 はるさめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、ピーマン、 だいこん、チンゲンツァイ、 キャベツ、にら、ブルーベリー	611 kcal 20.6 g 18.1 g 2.6 g
11金	みそバターコンラーメン	○	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	ちゅうかめん、あぶら、バター、 いりごま、でんぷん、じゃがいも	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	599 kcal 27.0 g 21.2 g 3.1 g
15火	十三夜 だいずごはん	○	たまごやき すましじる おつきみゼリー	とりにく、だいず、あぶらあげ、 こんぶ、ちりめん、牛乳、たまご、 とりにく、とうふ、わかめ、かんでん	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、 ぶどうジュース、もも	617 kcal 28.0 g 21.5 g 2.8 g
16水	こうやとうふのそぼろどん 😊	○	やさいのごまだれかけ こくしょうじる	とりにく、こおりとうふ、牛乳、 とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、すりごま、 さといも、こんにゃく	しょうが、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、こまつな、キャベツ、 もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	586 kcal 26.3 g 19.2 g 2.3 g
17木	さばのトマトスパゲティ 😊	○	サラダにんじんドレッシング フルーツあえ	牛乳、さば	あぶら、スパゲティ、こむぎこ、 さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 パイナップル、もも、りんご、 りんごジュース、みかん	587 kcal 23.0 g 17.6 g 1.6 g
18金	しせんとうふどん (アルファまい) 😊	○	やきししゃも ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく、なまあげ、みそ、牛乳、 ししゃも、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 じゃがいも	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	661 kcal 29.9 g 24.7 g 2.6 g
21月	あきのみかくカレーライス 😊	乳酸菌飲料	コーンサラダ りんご	とりにく、乳酸菌飲料	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、 じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、 さとう	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、れんこん、 ぶなしめじ、エリンギ、トマト、 キャベツ、こまつな、とうもろこし、 りんご	595 kcal 15.8 g 12.1 g 2.2 g
22火	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
23水	ごはん のりのつくだに パステイ給食	○	ちゃんこなべ ちくわのいそべあげ	やきのり、牛乳、とうふ、あおりの あぶらあげ、とりにく、やきちくわ、	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
24木	世界の料理 ハンガリー ガーリックトースト	○	グヤーシュ ツナサラダ	牛乳、ぶたにく、ツナ	ソフトフランスパン、バター、 あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	595 kcal 25.1 g 26.3 g 2.5 g
25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	とりにく、牛乳、かんでん、 カルピス	こめ、こむぎこ、パンこあぶら、 すりごま、でんぷん、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	633 kcal 22.3 g 20.5 g 2.6 g
29火	そぼろハンバーグトースト	○	ポトフ りんご	ぶたにく、ピザチーズ、牛乳、 とりにく、だいず	むえんしょくパン、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 パセリ、りんご	585 kcal 28.8 g 26.0 g 1.5 g
30水	ごはん	○	いかのたつたあげ れんこんいために どさんこじる	牛乳、いか、さつまあげ、とりにく、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、でんぷん、こんにゃく、 あぶら、さとう、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 れんこん、とうもろこし	579 kcal 26.0 g 16.1 g 2.3 g
31木	ハロウィン キャロットピラフの さけクリームソース	○	わふうサラダ パンブキンむしパン	サケ、調理用牛乳、牛乳、とうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 かぼちゃ	620 kcal 20.7 g 20.0 g 2.2 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。

※ 10月は食品ロス削減月間です。食品ロス削減献立の日には 😊マークがついています。