

# 10月給食予定献立表

給食目標 食事と運動の関係を 知ろう  
令和5年度



北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質
2月	～ほうさいしょくをたべてみよう～ ちゅうかどん パリパリワントンサラダ ぶどうゼリー	○	ぶたにく、いか えび、うずらのたまご こなかんでん、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、かたくりこ ワントンのかわ、さとう ごまあぶら	しょうが、しいたけ、にんじん キャベツ、たまねぎ、ちんげんさい きゅうり、ぶどうジュース	598 22.6
3火	ごはん にくじゃがコロッケ ゆかりあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	○	とりにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、ごま かんそうマッシュルーム、あぶら さとう、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつな	621 20.6
4水	ごはん さかなのみそマヨネーズやき きざみこんぶのいために のっぺいじる	○	ホキ、みそ、さつまあげ きざみこんぶ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ あぶら、しらたき、さとう さといも、かたくりこ	こねぎ、にんじん、だいこん ごぼう、しめじ、ねぎ、こまつな	557 26.0
5木	～おはなしきゅうしょく 【バムとケロのそらのたび】～ ホットドッグ ピクルス かぼちゃのポタージュ	○	ロングウインナー とうにゅう、なまクリーム ぎゅうにゅう	コッパパン、さとう あぶら、バター、こむぎこ	キャベツ、だいこん、にんじん きゅうり、きピーマン たまねぎ、かぼちゃ	575 22.0
6金	そばろどん さつまじる りんご	○	とりにく、こおりどうふ あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、こんにやく さつまいも	にんじん、しいたけ、ねぎ さやいんげん、だいこん、ごぼう こまつな、りんご	603 26.9
10火	～めのあいごてー こんだて～ にんじんピラフ とりにくのコーンフ레이크やき やさいスープ	○ ヨーグルト	にゅうさんきんいんりょう とりにく、ハム ベーコン、チーズ	こめ、むぎ、あぶら バター、マヨネーズ パンこ、コーンフ레이크 あぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ マッシュルーム、コーン、キャベツ あかピーマン、ブロッコリー	558 25.1
11水	ごはん さばのみそに もやしのびりからあえ きのこじる	○	さば、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、じゃがいも ごま	ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり もやし、ごぼう、だいこん、しめじ こまつな、えのき、しいたけ	598 27.1
12木	～おはなしきゅうしょく 【ぐりとぐら】～ ツナトマトスパゲッティ イタリアンサラダ ぐりとぐらのカステラ	○	ツナ、チーズ たまご、ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲッティ、あぶら こむぎこ、オリーブゆ さとう、はちみつ、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ トマトかん、キャベツ、あかピーマン コーン、こまつな、レモンかじゅう	642 24.6
13金	ごはん マーボーじゃが ちくわサラダ	○	ぶたにく、だいす みそ、ちくわ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら だいこん、コーン	575 21.7
16月	ブルコギどん たまごとわかめのスープ かき	○	ぶたにく、とりにく わかめ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな りんご、にら、かき	621 25.7
17火	さんまごはん うめキャベツ いものこじる	○	さんま、かつおぶし のり、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう ごま、さといも、こんにやく	しょうが、こねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、ねりうめ だいこん、はくさい、ねぎ	613 22.2
18水	～おはなしきゅうしょく 【だいこんどのむかし】～ わかめごはん なまあげとだいこんのそばろに しゃきしゃきサラダ	○	たきこみわかめ とりにく、なまあげ ハム、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま あぶら、こんにやく、さとう かたくりこ、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん グリーンピース、きゅうり、にんにく	612 23.6
19木	ココアパン あきのクリームシチュー まめいりカレーレッシングサラダ	○	とりにく、ぎゅうにゅう ひよこめ、ツナ とうにゅう	ココアパン、あぶら、バター さつまいも、こむぎこ オリーブゆ、さとう	しょうが、セロリ、にんじん たまねぎ、しめじ、キャベツ こまつな、あかピーマン、コーン レモンかじゅう	634 22.7
20金	ごはん わふうハンバーグ じゃこサラダ とうふとなめこのみそしる	○	ぶたにく、とりにく とうふ、とうにゅう わかめ、ちりめんじゃこ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ かたくりこ、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、だいこん、しそ、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン、なめこ はくさい、こまつな、ねぎ	608 28.6
23月	ぶたにくとごぼうのませごはん ちくさやき じゃがいものみそしる みかん	○	ぶたにく、だいす とりにく、たまご、ひじき あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、みかん	669 27.8
24火	ごはん えびととうふのチリソースいため パンパンジー	○	むきえび、とうふ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ しいたけ、ピーマン、キャベツ きゅうり、にんじん	558 27.9
25水	ごまみそうどん だいすとじゃこのあまからあげ いそあえ	○	とりにく、あぶらあげ みそ、とうにゅう だいす、ちりめんじゃこ のり、ぎゅうにゅう	れいとううどん、ごま かたくりこ、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ だいこん、こまつな、ねぎ キャベツ、もやし	560 26.2
26木	～おはなしきゅうしょく 【きゅうしょくしつのにち】～ カレーライス グリーンサラダ ピーちいりホワイトゼリー	○	ぶたにく、かんでん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく コーン、にんじん、セロリ トマトかん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、ももかん	690 21.3
27金	～じゅうさんやの こんだて～ ぐたくさんくりおこわ さけのしょうがやき あますあえ つきみじる	○	とりにく、あぶらあげ さけ、かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、くり あぶら、さとう、ごまあぶら れいとうしらたま	にんじん、しいたけ、ごぼう しょうが、キャベツ、きゅうり だいこん、はくさい、ねぎ しめじ、こまつな	569 28.3
30月	むぎごはん のりのつくだに ししゃものなんばんづけ からしあえ こじる	○	のり、ししゃも、だいす ぶたにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう かたくりこ、こむぎこ あぶら、ごま、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん こまつな、しめじ	619 25.8
31火	チキンライス バジルレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	とりにく、チーズ たまご、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、ちんげんさい、コーン あかピーマン、かぼちゃ	595 20.6

※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。