

令和6年度10月学校給食献立表 21回

北区立滝野川第三小学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2 水	しょうゆラーメン だいこんサラダ スパイシーポテト	○	とりひきにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく たけのこ もやし こまつな だいこん キャベツ にんじん たまねぎ	541kcal 21.2g
3 木	ハニートースト ポークシチュー ひじきサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしひじき	しょくパン はちみつ バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ホールコーンかん もやし	587kcal 21.3g
4 金	じゃこいりゆかりごはん さけのあけぼのやき ごまずあえ さわにわん	○	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ マヨネーズ さとう ごま	ゆかり にんじん こまつな もやし だいこん たけのこ ほししいたけ しょうが	560kcal 26.4g
7 月	さんまごはん おひたし いものこじる 「郷土料理献立 岩手県」	○	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま こんにやく さといも	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん こねぎ	572kcal 20.5g
8 火	フレンチトースト レンズまめのスープ キャロットドレッシングサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	しょくパン さとう あぶら	にんじん キャベツ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり もやし	555kcal 23.8g
9 水	ちゅうかさほろあんかけどん トックスープ くだもの	○	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな はくさい ねぎ ぶどう	558kcal 20.1g
10 木	わふうスープスパゲッティ じゃこサラダ ぶどうゼリー	○	とりにく ツナ のり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんでん	スパゲッティ あぶら バター でんぶん ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ こまつな にんじん キャベツ ぶどうジュース ぶどうかん	554kcal 23.0g
11 金	ごはん さかなのしおこうじやき シャキシャキあえ ごまとんじる	○	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま ねりごま	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	578kcal 28.4g
15 火	くりごはん ししゃものごまやき からしあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ たまご わかめ	こめ もちごめ むきぐり ごま でんぶん	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	546kcal 23.4g
16 水	パンブキンパン チリコンカン イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ だいず	パンブキンパン あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールトマトかん キャベツ もやし にんにく	652kcal 29.2g
17 木	きびごはん さかなのねぎみそやき ごぼうサラダ もずくとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう あじ みそ もずく たまご	こめ もちごめ きび さとう ごま ごまあぶら ねりごま でんぶん	しょうが ねぎ ごぼう にんじん もやし きゅうり	553kcal 26.3g
18 金	だいちいりミートソーススパゲッティ じゃがいものフレンチサラダ くだもの	○	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず こなチーズ	あぶら さとう こむぎこ スパゲッティ じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーンかん なし	572kcal 24.8g
21 月	セサミパン ムサカ たまねぎドレッシングサラダ 「世界の料理献立 キリシャ」	○	ぎゅうにゅう ちょうりようぎゅうにゅう とりひきにく ピザチーズ	セサミコッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	なす にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	665kcal 25.1g
22 火	ごはん れんこんハンバーグ ごまドレッシングサラダ すましじる	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ ちょうりようぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら ねりごま	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん もやし ねぎ ぶなしめじ こまつな	560kcal 24.0g
23 水	カレーうどん じゃこいりかいそうサラダ スイートポテト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ かいそうサラダ とうにゅう なまクリーム	れいとううどん でんぶん さとう ごまあぶら さつまいも バター あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし	593kcal 21.2g
24 木	さけとしめじのピラフ トマトスープ コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	こめ マーガリン あぶら バター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム さやいんげん セロリ にんじん ホールトマトかん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーンかん	543kcal 21.6g
25 金	あぶたまどん さつまいものみそしる おかかあえ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご みそ かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	579kcal 23.0g
28 月	ごはん トピウオのメンチカツ ねりごまあえ けんちんじる 「地場産物を味わおう 八丈島」	○	ぎゅうにゅう トピウオミンチ とうふ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ねりごま ごま こんにやく	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん	654kcal 27.2g
29 火	マーボーやきそば ちゅうかふうコーンスープ くだもの	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ たまご	あぶら むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たら ねぎ たまねぎ クリームコーン みかん	538kcal 24.0g
30 水	てりやきチキンサンド とうにゅうのシチュー だいちいりわふうサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず	マーガリンパン さとう でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい ぶなしめじ こねぎ キャベツ	580kcal 30.5g
31 木	エビクリームライス ツナサラダ かぼちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう ツナ むきえび ベーコン とりにく なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう とうにゅう	こめ マーガリン あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ	630kcal 22.5g

※食材料等の都合により変更をすることがあります。