



10月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどりのぶるい))			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
2	水	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのさんがやき(千葉県)	ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん	ねぎ しょうが たまねぎ	564	23.9
		じゃがいものきんぴら		あぶら じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん		
		いちよのすましじる	とうふ わかめ かまぼこ		にんじん ねぎ		
3	木	チリピーズライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	こめ バター あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト えだまめ	604	21.8
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		パインヨーグルト	ヨーグルト		パインかん		
4	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ごまあぶら		622	21.5
		タッカルビ	とりにく	あぶら トック さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たら はくさい はくさいキムチ		
		はるさめスープ		はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ		
7	月	あおなとコーンのピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン こまつな	588	22.8
		タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが トマト		
		ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
8	火	ごはん カミカミふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ しおこんぶ	こめ しろごま さとう		575	21.5
		にくじゃが	ぶたにく とりにく	あぶら しらたき じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ		
		もやしのみそじる	あぶらあげ		もやし こまつな		
9	水	きなこあげパン(4年3組リクエスト) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ	コッペパン あぶら さとう		602	21.9
		やさいサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが		
		チキンチャウダー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん かぶ こまつな		
10	木	じゃがいもいりやきそば(栃木県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	562	21.2
		ユイミータン	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ コーン ねぎ		
		あんにんフルーツポンチ	こなかてん ぎゅうにゅう	さとう	パインかん みかんかん		
11	金	マーボーどうふどん(4年2組リクエスト) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ	595	25.7
		もやしのナムル		しろごま さとう	もやし きゅうり		
		チンゲンサイとわかめのスープ	とりにく わかめ		しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはるまき	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん はるまきかわ こむぎこ	しょうが たけのこ もやし ほししいたけ	583	17.3
		ポリポリだいこん		さとう ごまあぶら	だいこん		
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ		
16	水	きのこのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ なまクリーム	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	731	23.3
		こめこのマロンケーキ(茨城県)	とうにゅう	こめこ ベーキングパウダー てんさいとう こめあぶら くり			
		オニオンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
17	木	ごはん ぎゅうにゅう ゼリーフライ(埼玉県)	ぎゅうにゅう おから たまご	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ	663	24.4
		だいこんとみずなのサラダ		さとう ごまあぶら	だいこん みずな コーン にんじん		
		こしねじる(群馬県)	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	あぶら こんにやく さといも	しいたけ ねぎ ごぼう にんじん		
18	金	かいぐんカレーライス(神奈川県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	650	20.7
		まめとじゃこのサラダ	だいず ちりめんじゃこ	あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ		
		くだもの			りんご		
21	月	あきのたきこみおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら さとう	まいたけ エリンギ ほししいたけ ごぼう にんじん	674	29.2
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう でんぶん	しょうが		
		おいおいじる チョコクレープ	とうふ なた	チョコクレープ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
22	火	おやこどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのきたけ	585	24.1
		かみかみあえ			だいこん にんじん きゅうり もやし		
		キャベツのみそじる	あぶらあげ		キャベツ にんじん ねぎ		
23	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソース	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら マーメイド		629	24.3
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	あぶら しらたき さとう	にんじん きりぼしだいこん		
		いなかじる	とうふ		ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ		
24	木	みそラーメン(4年1組リクエスト) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン たら ねぎ	605	23.7
		ししやものカレーからあげ	ししやも	こめこ でんぶん あぶら			
		くだもの			みかん		
25	金	ホットドック ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー	コッペパン		608	22.1
		のりまめポテト	だいず あおのり	じゃがいも あぶら			
		ジュリエンスープ	ベーコン	オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ		
28	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	574	18.9
		トックスープ	とりにく とうふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
		りんごゼリー	こなかてん	さとう	りんごジュース りんごかん		
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのまつまえに	ぎゅうにゅう さんま こんぶ	こめ さとう	しょうが	638	25.3
		おひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな もやし にんじん		
		さつまいもじる	あぶらあげ	いとこんにやく さつまいも	にんじん だいこん ねぎ		
30	水	とうきょうこまつなバーガー(東京都) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	バーガーパン あぶら こめこ はちみつ	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ	594	25.9
		オニオンスープ		あぶら	セロリ たまねぎ にんじん パセリ		
		くだもの			かき		
31	木	メキシカンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	621	16.3
		ABCスープ		マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
		かぼちゃのドーナツ	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー バター さとう あぶら	かぼちゃ		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は10月生まれです。

★『給食で日本を旅しよう』は、関東地方です。

