



# 10月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

| 日  | 曜日 | しゅしょく                       | のみもの | おかず<br><div>れんこちゃん<br/>のさがしもの</div>   | おもなざいりょう                                        |                                               |                                                               | 栄養価<br>Kcal<br>(蛋白質) |
|----|----|-----------------------------|------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
|    |    |                             |      |                                       | ちやにく<br>のもと                                     | ねつやちから<br>のもと                                 | からだのちょうしを<br>ととのえる                                            |                      |
| 2  | 木  | ごはん                         |      | さけのしおやき ちくぜんに<br>ごまいりみそしる             | 牛乳,鶏肉,さつま揚げ<br>さけ,油揚げ<br>白みそ,赤みそ                | 米,油,こんにやく<br>じゃがいも,三温糖<br>練りごま                | しょうが,たまねぎ,ごぼう,れんこん<br>にんじん,しいたけ,さやいんげん<br>ぶなしめじ,だいこん,ねぎ,こまつな  | 583<br>(30.1)        |
| 3  | 金  | まるパン                        |      | ホキのフライ ポイルキャベツ<br>レンズまめのスープ           | 牛乳,ホキ,ベーコン<br>ウィンナー<br>レンズまめ                    | 丸パン,小麦粉,パン粉<br>油                              | キャベツ,セロリー,にんにく<br>たまねぎ,トマト缶,パセリ                               | 567<br>(27.8)        |
| 6  | 月  | <div>十五夜こんだて</div><br>くりごはん |      | さわらのさいきょうやき<br>もやしのごまじょうゆあえ おつきみだんごじる | 牛乳,さわら,白みそ<br>糸けすり節,絹ごし豆腐<br>鶏肉                 | 米,もち米,むきぐり<br>黒いりごま,砂糖<br>白玉粉,上新粉<br>さといも     | しょうが,こまつな,もやし,きくらげ<br>にんじん,かぼちゃ,ごぼう,だいこん<br>ねぎ                | 593<br>(26.9)        |
| 7  | 火  | シナモントースト                    |      | ポトフ<br>アップルポンチ                        | 牛乳,豚肉<br>ソーセージ<br>レンズまめ                         | 食パン,バター<br>砂糖,じゃがいも                           | セロリー,にんじん,たまねぎ<br>キャベツ,パセリ,みかん缶,パイナップル缶<br>もも缶,りんごジュース        | 556<br>(21.8)        |
| 8  | 水  | こうやどうふの<br>そぼろどん            |      | ごますあえ<br>こくしょうじる                      | 若鶏ひき肉,凍り豆腐<br>牛乳,削り節,油揚げ<br>木綿豆腐,赤みそ            | 七分つき米<br>米粒麦,油,砂糖<br>白すりごま,ごま油<br>板こんにやく,さといも | しょうが,にんじん,しいたけ<br>さやいんげん,もやし,こまつな<br>ごぼう,だいこん,ねぎ              | 632<br>(28.9)        |
| 9  | 木  | さばといかの<br>トマトスパゲティ          |      | キャロットソースサラダ<br>たまごとやさいのスープ            | さば,いか,牛乳<br>鶏肉,たまご                              | スパゲッティ,油<br>オリーブ油,小麦粉<br>砂糖,てんぷん              | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>マッシュルーム,トマト缶,パセリ<br>キャベツ,きゅうり,コーン<br>こまつな   | 614<br>(27.9)        |
| 10 | 金  | ハッシュド<br>ポークライス             |      | ハニードレッシングサラダ<br>ブルーベリーソースヨーグルト        | 豚肉,生クリーム<br>牛乳,ヨーグルト                            | 米,米粒麦,油,バター<br>米粉,はちみつ<br>砂糖                  | にんにく,しょうが,たまねぎ<br>にんじん,マッシュルーム,キャベツ<br>コーン,ブルーベリー,レモン         | 671<br>(22.5)        |
| 13 | 月  | スポーツの日                      |      |                                       |                                                 |                                               |                                                               |                      |
| 14 | 火  | キムムッチ<br>ふりかけごはん            |      | かんこくふうにくじゃが<br>あぶらあげのバリバリサラダ          | 焼きのり,牛乳<br>豚肉,油揚げ,ちりめん                          | 米,米粒麦,ごま油<br>三温糖,白いりごま,油<br>じゃがいも,しらたき        | にんにく,しょうが,にんじん<br>たまねぎ,にら,もやし,こまつな<br>キャベツ                    | 645<br>(24.7)        |
| 15 | 水  | ごまきなこあげばん                   |      | キャベツサラダ<br>こめこのクリームシチュー               | きな粉,牛乳,鶏肉<br>豆乳,生クリーム                           | ショートニングパン<br>油,黒すりごま,砂糖<br>油,じゃがいも<br>バター,米粉  | キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん<br>たまねぎ,はくさい,ぶなしめじ<br>パセリ                  | 644<br>(23.2)        |
| 16 | 木  | あんかけやきそば                    |      | はるさめサラダ<br>くだもの（かき）                   | えび,いか,豚肉<br>牛乳,ロースハム                            | 蒸し中華めん,油<br>でんぷん,ごま油<br>緑豆はるさめ,三温糖            | しょうが,にんにく,たけのこ<br>にんじん,キャベツ,たまねぎ<br>チンゲンツァイ,もやし,かき            | 551<br>(25.2)        |
| 17 | 金  | ごはん                         |      | ほっけのからあげ きりぼしだいこんサラダ<br>ゆばのすましじる      | 牛乳,ほっけ<br>こんぶ,湯葉                                | 米,でんぷん,小麦粉<br>油,ごま油,三温糖                       | しょうが,にんにく,切干しだいこん<br>きゅうり,にんじん,もやし<br>だいこん,ぶなしめじ,糸みつば         | 612<br>(26.3)        |
| 20 | 月  | アップルトースト                    |      | まめまめサラダ<br>ABCスープ                     | 牛乳,いんげんまめ<br>大豆,ベーコン,鶏肉                         | 食パン,バター,砂糖<br>油,はちみつ<br>マカロニ,じゃがいも            | りんご,レモン,キャベツ,もやし<br>にんじん,たまねぎ<br>マッシュルーム                      | 559<br>(21.8)        |
| 21 | 火  | かしわごはん                      |      | ぐだくさんたまごやき<br>ごもくみそしる くだもの（みかん）       | 鶏肉もも肉,油揚げ<br>牛乳,若鶏ひき肉<br>たまご,生揚げ<br>赤みそ,白みそ     | 米,油,砂糖,三温糖<br>じゃがいも                           | ごぼう,にんじん,しいたけ<br>さやえんどう,たまねぎ,たけのこ<br>だいこん,えのきだけ,こまつな<br>早生みかん | 600<br>(26.9)        |
| 22 | 水  | ながさきちゃんぽん                   |      | ごまじゃこあえ<br>スパイシーピーンズポテト               | 豚肉,いか,えび,なると<br>豆乳,牛乳,ちりめん<br>大豆                | 蒸し中華めん,油<br>三温糖,ごま油,砂糖<br>白いりごま,じゃがいも<br>でんぷん | しょうが,にんじん,たまねぎ<br>もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな                           | 588<br>(28.1)        |
| 23 | 木  | ミネラルふりかけ<br>ごはん             |      | さばのこうみやき かいそうサラダ<br>なめこのみそしる          | 刻み昆布,ちりめん<br>糸けすり節,あおのり<br>牛乳,さば,海藻<br>油揚げ,赤みそ  | 米,三温糖,白いりごま<br>砂糖,ごま油<br>こんにやく                | 長ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん<br>もやし,なめこ,えのきだけ<br>だいこん,はくさい              | 592<br>(29.3)        |
| 24 | 金  | むぎごはん                       |      | ぶたにくとなまあげのみそに<br>だいこんサラダ              | 牛乳,豚肉<br>赤みそ,生揚げ                                | 米粒麦,七分つき米<br>油,こんにやく,三温糖<br>ごま油,砂糖<br>白いりごま   | しょうが,にんにく,たまねぎ<br>にんじん,はくさい,たけのこ<br>だいこん,きゅうり                 | 601<br>(24.9)        |
| 27 | 月  | ごはん                         |      | ししゃものいそべあげ<br>おかかあえ とんじる              | 牛乳,ししゃも,あおのり<br>糸けすり節,豚肉<br>木綿豆腐,油揚げ<br>白みそ,赤みそ | 米,小麦粉,でんぷん<br>三温糖,油,じゃがいも                     | こまつな,にんじん,もやし<br>ごぼう,だいこん,ねぎ                                  | 597<br>(27.6)        |
| 28 | 火  | こまつなピラフ                     |      | たまごとウィンナーのふわふわスープ<br>♡おたんじょうびデザート♡    | ベーコン,牛乳<br>ソーセージ,粉チーズ<br>たまご,豆乳                 | 米,油,バター<br>じゃがいも,パン粉<br>米粉,砂糖,はちみつ            | にんにく,たまねぎ,にんじん,コーン<br>こまつな,パセリ                                | 653<br>(19.7)        |
| 29 | 水  | マーボーどうふどん                   |      | チョレギサラダ<br>くだもの（なし）                   | 豚ひき肉,大豆,赤みそ<br>八丁味噌,木綿豆腐<br>牛乳,わかめ,刻みのり         | 七分つき米,米粒麦<br>油,三温糖,でんぷん<br>ごま油,白いりごま          | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん<br>たまねぎ,たけのこ,しいたけ,にら<br>だいこん,きゅうり,なし        | 618<br>(24.8)        |
| 30 | 木  | ココアパン                       |      | じゃがいもとマカロニのクリームに<br>コーンサラダ            | 牛乳,ベーコン,鶏肉<br>生クリーム,豆乳                          | ココアパン,油,砂糖<br>じゃがいも,バター<br>小麦粉,マカロニ           | キャベツ,コーン,にんじん,にんにく<br>たまねぎ                                    | 614<br>(23.0)        |
| 31 | 金  | ブラック<br>カレーライス              |      | フレンチサラダ<br>くだもの（りんご）                  | 豚ひき肉,牛乳<br>ひじき                                  | 七分つき米,米粒麦<br>油,じゃがいも,小麦粉<br>三温糖               | たまねぎ,しょうが,にんにく<br>にんじん,トマト缶,キャベツ<br>きゅうり,りんご                  | 578<br>(18.2)        |

☆お誕生日給食の日には、10月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。  
お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。  
☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。