


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	おもなざいりょう ちやにくのもと	おもなざいりょう ねつやちからのもと	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	栄養価 Kcal (蛋白質)
1	木	都民(とみん)の日(ひ)						
2	金	かしわごはん	MILK	ぐだくさんたまごやき なまあげのみそしる　くだもの（みかん）	鶏むね肉,油揚げ,牛乳 若鶏ひき肉,たまご 生揚げ,赤みそ,白みそ	水稲穀粒(七分つき米),油 砂糖,三温糖,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干ししいたけ さやえんどう,たまねぎ,たけのこ だいこん,えのきたけ,こまつな 早生みかん	600 (27.3)
5	月	ばけばけうどん	MILK	ねりごまあえ　レストランのおばけずかん フルーツしらたま	かつお削り節,さば削り節 こんぶ,鶏もも肉,油揚げ 牛乳	うどん,砂糖,天かす ごま(ねり),白玉粉	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ 長ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし みかん缶,パイン缶,もも缶,レモン	669 (27.4)
6	火	こうやどうふの そぼろどん	MILK	ごまずあえ こくしょうじる	若鶏ひき肉,凍り豆腐 たまご,牛乳,削り節 こんぶ,油揚げ,木綿豆腐 赤みそ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖,三温糖 白すりごま,ごま油 板こんにゃく,さといも	しょうが,にんじん,干ししいたけ さやいんげん,もやし,こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ	650 (29.8)
7	水	シュガートースト	MILK	ポトフ　きせつのこんだて くだもの（なし）	牛乳,豚肉,ソーセージ レンズまめ	黒砂糖食パン,バター グラニュー糖,食パン,油 上白糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ りんご	617 (22.9)
8	木	あおなごはん	MILK	ししゃものごまてりやき やさいのしょうがじょうゆあえ　いなかじる	ちりめん,炊きこみわかめ 牛乳,ししゃも カットわかめ,生揚げ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,ごま油,三温糖 白いりごま,黒いりごま 砂糖,油,じゃがいも こんにゃく	だいこん葉,こまつな,もやし,にんじん しょうが,ごぼう,だいこん,長ねぎ	574 (24.2)
9	金	ハッシュド ポークライス	MILK	キャロットソースサラダ パンナコッタ（ブルーベリーソース）	豚肉,レンズまめ 生クリーム,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,バター,米粉 砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ,きゅうり コーン,ブルーベリー(ジャム)	677 (22.6)
12	月	スポーツの日(ひ)						
13	火	キムムッチふりかけ ごはん	MILK	かんこくふうにくじゃが いかいりチョレギサラダ	焼きのり,牛乳,豚肉 いか	米,米粒麦,ごま油,三温糖 白いりごま,油 じゃがいも,しらたき	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ にら,だいこん,きゅうり	609 (23.0)
14	水	スパゲティ・ コン・トンノ	MILK	パリパリサラダ　こまったさんのスパゲティ いちごヨーグルト	ツナ,粉チーズ 生クリーム 牛乳,ヨーグルト	スパゲッティ,オリーブ油 三温糖,ワンタン,油	にんにく,たまねぎ,セロリー マッシュルーム,トマト缶,キャベツ にんじん,きゅうり,いちごジャム	578 (23.0)
15	木	ごはん	MILK	さけのしおこうじやき　ごもくまめ じゃがいものみそしる	牛乳,生サケ,大豆 鶏むね肉,カットわかめ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,こんにゃく,砂糖 じゃがいも	ごぼう,干ししいたけ,にんじん さやいんげん,えのきたけ,長ねぎ	583 (31.1)
16	金	セサミパン	MILK	さかなのフライ　ボイルキャベツ レンズまめのスープ	牛乳,めばる,ベーコン ウィンナー,レンズまめ	セサミパン,小麦粉 パン粉,油	キャベツ,セロリー,にんにく,たまねぎ トマト缶,パセリ	569 (29.3)
17	土	こまつなとじゃこの チャーハン	MILK	ちゅうかスープ ♡おたんじょうびデザート♡　10月お誕生日給食	ちりめん,豚もも肉 たまご,牛乳,豚肉 木綿豆腐,きな粉,豆乳	水稲穀粒(七分つき米) ごま油,油,砂糖,米粉	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな もやし,たけのこ,チンゲンツァイ	640 (23.5)
19	月	振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)						
20	火	ごはん	MILK	じゃぶ　おいしいお米をつくりたい！ だいこんサラダ	牛乳,鶏もも肉,焼き豆腐 ちりめん	米,油,しらたき,三温糖 ごま油,砂糖,白いりごま	たまねぎ,にんじん,はくさい,ごぼう 長ねぎ,こまつな,だいこん,きゅうり	577 (23.7)
21	水	マーボーどうふどん	MILK	わかめいりナムル くだもの（かき）	豚ひき肉,大豆,赤みそ 八丁味噌,木綿豆腐 牛乳,カットわかめ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,三温糖 でんぷん,ごま油 白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,にら もやし,きゅうり,かき	626 (25.4)
22	木	アップルトースト	MILK	こまつなとツナのソテー　きせつのこんだて ひよこまめいりカレースープ	牛乳,ツナ,ひよこまめ レンズまめ,豚肉	国内産小麦粉食パン バター,砂糖,油 じゃがいも	りんご,レモン,こまつな,キャベツ にんじん,コーン,にんにく,たまねぎ マッシュルーム	561 (22.1)
23	金	くりごはん	MILK	さわらのこうみやき　十三夜こんだて もやしのごまじょうゆ　おつきみだんごじる	牛乳,さわら,絹ごし豆腐 鶏むね肉	米,もち米,むきぐり 黒いりごま,砂糖,ごま油 白いりごま,白すりごま 白玉粉,上新粉,さといも	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし こまつな,きくらげ,かぼちゃ,にんじん ごぼう,だいこん,ねぎ	583 (26.4)
26	月	ながさきちゃんぽん	MILK	ごまじゃこあえ　長崎県の郷土料理 スパイシービーンズポテト	豚肉,いか,えび,なると 豆乳,牛乳,ちりめん,大豆	蒸し中華めん,油,ごま油 砂糖,白いりごま じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし はくさい,長ねぎ,こまつな	568 (29.3)
27	火	こまつなピラフ	MILK	じゃがいものたまごスープ ごぼうとツナのサラダ	ベーコン,牛乳,鶏むね肉 たまご,ツナ	水稲穀粒(七分つき米) 油,バター,じゃがいも しらたき,砂糖 白いりごま,白すりごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,コーン こまつな,パセリ,ごぼう	591 (21.9)
28	水	ごはん	MILK	ほっけのからあげ　きりぼしだいこんのふくめに さつまいものごまみそしる	牛乳,ほっけ,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,でんぷん,小麦粉,油 砂糖,板こんにゃく さつまいも,練りごま 白すりごま	しょうが,にんにく,切干しだいこん にんじん,干ししいたけ,さやいんげん だいこん,こまつな	656 (27.1)
29	木	ココアパン	MILK	コーンサラダ ほたてとマカロニのクリームに	牛乳,ベーコン,鶏もも肉 ほたて,生クリーム,豆乳 白いんげん豆	ココアパン,油,砂糖 じゃがいも,マカロニ バター,米粉	キャベツ,コーン,にんじん,にんにく たまねぎ,パセリ	639 (28.0)
30	金	ブラック カレーライス	MILK	フレンチサラダ　ハロウィンこんだて くだもの（りんご）	豚ひき肉,大豆 レンズまめ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,バター,小麦粉 三温糖,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん りんご,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり	635 (22.0)

☆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。