



10月の予定献立表



令和7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)のぶんるい)			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(g)
2	木	じゃがいもいりやきそば(4年2組リクエスト) ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく あおのり	ちゆうかめん 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	551	17.5
		だいこんサラダ		さとう ごまあぶら	だいこん みずな コーン にんじん		
		カラフルバルーンポンチ		しらたま さとう	みかんかん パインかん ももかん		
3	金	ぶたどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら しらたき さとう	たまねぎ	625	25.3
		キャベツのおかかあえ	かつぶし	さとう	にんじん キャベツ きゅうり		
		さつまいもとだいこんのみそしる	あぶらあげ	さつまいも	だいこん		
6	月	ごはん ゑゆうにゆう つくねやき	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ たまご	こめ パンこ さとう でんぶん	ごぼう ねぎ	538	23.5
		しおこんぶキャベツ	しおこんぶ		キャベツ きゅうり		
		けんちんじる	とうふ	あぶら いとこんにやく さといも	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		
7	火	トリニータどん(4年3組リクエスト) ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にら	684	24.8
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ねぎ		
		くだもの			りんご		
8	水	おさつコッペサンド ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう なまクリーム	コッペパン さつまいも さとう パター		609	22.8
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく とりにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト		
		れんこんサラダ		さとう あぶら	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
9	木	しらかわふうラーメン(4年1組リクエスト) ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	ちゆうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ メンマ こまつな ねぎ	575	25.8
		こいわしのからあげ	いわし	こむぎこ でんぶん あぶら			
		やさいのしょうゆあえ		さとう	もやし キャベツ にんじん		
10	金	ごはん ゑゆうにゆう ぐだくさんたまごやき	ぎゆうにゆう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ	578	27
		しらたきのいために	ぶたにく さつまあげ	あぶら しらたき さとう	にんじん さやいんげん		
		だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ		だいこん ねぎ		
14	火	たかなチャーハン ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら しるごま	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たかなづけ	576	25
		パリパリサラダ		ワントンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		ちゅうかふうたまごスープ	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ		
		10がつうまれたんじょうびおいおいケーキ	たまご ゑゆうにゆう	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー パター さとう		158	3
15	水	あおなとコーンのピラフ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ パター 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 マッシュルーム	553	25.1
		ホキのハーブパンこやき	ホキ	パンこ オリーブゆ	バジル パセリ		
		ミネストローネ	ベーコン	あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ		
16	木	ごはん ゑゆうにゆう かぼちゃのコロッケ	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ パンこ	たまねぎ かぼちゃ	640	22.6
		ひじきとちくわのいために	ひじき ちくわ だいず	あぶら さとう	にんじん		
		はくさいとほうれんそうのみそしる	とうふ		はくさい ねぎ ほうれんそう		
17	金	ポークチョップライス ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが しめじ	673	23
		ひやくみビーンズサラダ	ひよこめ	でんぶん あぶら さとう	キャベツ にんじん えだまめ		
		スコッチブロス		オリーブゆ こめつぶむぎ	にんにく にんじん セロリ たまねぎ コーン パセリ		
20	月	こんぶごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく こんぶ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん	610	24.9
		あげだしとうふ	とうふ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが だいこん ねぎ		
		とんじる	ぶたにく	あぶら いとこんにやく じゃがいも	にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ		
21	火	ごはん ゑゆうにゆう しゅうまい	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ しゅうまいかわ さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ ほししいたけ	575	24.7
		もやしいため		あぶら	にんじん にら もやし		
		とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ	しろごま ごまあぶら	ねぎ		
22	水	ごはん あじつけのり ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう あじつけのり	こめ		676	33.3
		さんまのつちに	さんま	さとう	しょうが		
		とりだんごみそしる	とりにく	でんぶん	ねぎ しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ まいたけ しめじ はくさい だいこん こまつな ねぎ		
23	木	ナポリタンスパゲッティ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン とりにく こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト	702	26.3
		さっぱりサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		150しゅうねんおいおいチョコケーキ	とうふ とうにゆう なまクリーム	こめこ あぶら ココア さとう ベーキングパウダー			
24	金	しおパニラトースト ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しよくパン パター さとう		603	19.6
		コーンシチュー	とりにく ゑゆうにゆう なまクリーム	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン パセリ		
		やさいサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり		
27	月	わかめごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう わかめ	こめ		560	21.2
		あつあげとキャベツのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
28	火	ふきよせごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ くり あぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ	537	26.5
		さばのしおやき	さば				
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん だいこん ねぎ こまつな		
29	水	わふうチキンカツバーガー ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	676	30.2
		コーンポテト		じゃがいも パター	コーン		
		やさいスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ		
30	木	マーボーどうふどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう 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 にら	654	24.6
		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		
		カルピスゼリー	こなかんでん カルピス	さとう	パインかん		
31	金	ドライカレーピラフ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく ツナ	こめ パター あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかパプリカ	649	18.9
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
		かぼちゃのドーナッツ	ぎゆうにゆう なまクリーム	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー パター 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。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は10月生まれです。