



10月献立表

【10月給食めあて】
じょうぶな体をつくろう
バランスのよい食事を

令和7年度

北区立堀船小学校

日 ち 曜 日	献立	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 木	ながさきちゃんぽん あおのりポテト くだもの 長崎県	牛乳 ぶたにく かまぼこ あおのり	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ いんげん みかん	614	26
3 金	にくあんかけごはん ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ でんぷん	にんじん たけのこ にら ねぎ れんこん はくさい こまつな	588	22.4
6 月	ぶたにくのごもくどん いももち すましじる 中秋の名月	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ふ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい いんげん ねぎ	583	18.7
7 火	ツナピラフ ミネストローネ	牛乳 とりにく ツナ ベーコン いんげんまめ	こめ バター あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト マッシュルーム	605	22.3
8 水	ふじのみややきそば フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく かつおぶし	ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ みかん もも パイナップル	614	30.9
9 木	ガーリックトースト とりとさつまいものクリーム煮 くだもの	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ	さつまいも こむぎこ バター あぶら	にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ こまつな マッシュルーム もも	668	20.8
10 金	ごはん さけのなんばんづけ おかかあえ かぼちゃじる こめこのプリン 目のあいごデー	牛乳 さけ かつおぶし とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく こめこのプリン	ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん かぼちゃ	726	36.0
14 火	スパゲッティミートソース こんぶサラダ スイートポテト	牛乳 ぶたにく こんぶ たまご 生クリーム	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり だいこん マッシュルーム	663	24.3
15 水	ポークカレーライス ヨーグルトドリンク パリパリサラダ	ぶたにく チーズ ヨーグルトドリンク	こめ こむぎこ バター じゃがいも さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが グリーンピース	619	18.5
16 木	ごはん さんまのかばやき かぶと野菜の皮のそくせきづけ さつまい せかいしよくりょうデー	牛乳 さんま ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん さとう こんにゃく さつまいも	かぶ きゅうり だいこん にんじん こまつな ねぎ	703	24.5
17 金	つけめん さんしょくサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく かんてん かつおぶし	ちゅうかめん あぶら らうど さとう	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ メンマ みかん	620	25.5
20 月	カレーうどん やさいのあますあえ	牛乳 ぶたにく なると ツナ	うどん でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん きゅうり らっきょう	603	21.7
21 火	きなこあげパン ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 きなこ ウインナー	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり にんにく セロリ	615	21
22 水	サーモンピラフ ABCスープ くだもの	牛乳 さけ ぶたにく	こめ あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム なし	613	23.8
23 木	ガパオライス しろいんげんまめのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが	593	22
24 金	ごはん しろみざかなのヤムニョム チョレギサラダ やさいスープ	牛乳 ほら のり	こめ でんぷん あぶら さとう	にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ にんじん こまつな	626	24.9
27 月	みそラーメン だいがくいも	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう みずあめ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら とうもろこし	596	19.2
28 火	ごはん にくどうふ すましじる くだもの	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく わかめ	こめ こんにゃく さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな だいこん みかん	651	30.4
29 水	のざわなチャーハン かいそうサラダ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とさかのり	こめ あぶら さとう はるさめ	ねぎ のざわな キャベツ にんじん えのき こまつな	574	23
30 木	むぎごはん さけのてりやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 さけ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ふ	だいこん きゅうり にんじん れんこん ねぎ	585	30.4
31 金	ハニートースト かぼちゃのシチュー バジドレサラダ 図書給食「かぼちゃスープのおふろ」	牛乳 ぶたにく なまクリーム	はちみつ バター あぶら こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	587	17
<備考> 食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					621	24.0