



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考えよう

令和8年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		ランチ ルーム 給食
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質	
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g	
2 金	鹿児島(かごしま)県 奄美大島(あまみおおしま) 鶏飯(けいはん) がね		牛乳 たまご とりにく のり	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にら つぼづけ(だいこん) しいたけ	608	29.1	
5 月	きなこあげパン チリコンカン フレンチサラダ		牛乳 きなこ ぶたにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり しいたけ とうもろこし	608	22.7	1年2組
6 火	カレーうどん だいがくいも 図書給食「おおきなおおきなおいも」		牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると	うどん でんぶん さつまいも みずあめ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	673	20.7	
7 水	クリームライス まめツナサラダ		牛乳 とりにく なまクリーム ツナ ひよこまめ	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが マッシュルーム	614	19.7	
8 木	<目のあいごデーメニュー> ごはん なつとう トロニシンのたつたあげ ごもくきんびら じゃがいものみそしる		牛乳 なつとう トロニシン わかめ さつまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら	しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ こまつな	690	29.4	
9 金	たかなチャーハン ワントンスープ くだもの		牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう ワントンのかわ	こまつな にんじん ねぎ たかなづけ れんこん はくさい もやし みかん	573	19.2	
13 火	メロンパン ポトフ ひじきのマリネ		牛乳 たまご ぶたにく ベーコン ウインナー	まるパン こむぎこ バター さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	605	19.8	
14 水	マーボー豆腐どん ちゅうかコーンスープ くだもの		牛乳 ぶたにく とうふ たまご とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ とうもろこし にんじん れんこん にら ねぎ たまねぎ かき	649	26.8	
15 木	世界の料理「インド」 日本のおこめで作ったビリヤニ タンドリーチキン ヨーグルト やさいスープ		牛乳 ヨーグルト とりにく	こめ あぶら はちみつ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	572	28.4	3年2組
16 金	<せかいしゅくりょうデー> ごはん さんまのかばやき やさいのかわのしょうがあえ さつまじる		牛乳 さんま とうふ	こめ こむぎこ さとう でんぶん さつまいも こんにゃく	しょうが かぶ にんじん こまつな きゅうり だいこん ねぎ	697	23.9	1年3組
19 月	ジャークチキンバーガー フライドポテト きのこのスープ		牛乳 とりにく なまクリーム	まるパン こむぎこ バター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム こまつな	600	28.2	4年1組
20 火	ごはん こうや豆腐のあげに かきたまじる		牛乳 とりにく こうや豆腐 かまぼこ たまご	こめ でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ しょうが こまつな にら	579	22.2	5年1組
21 水	サーモンピラフ ABCスープ くだもの		牛乳 さけ ウインナー	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん みかん	573	23.0	4年3組
22 木	そぼろどん かぼちゃのみそしる		牛乳 おし豆腐 こうや豆腐 ツナ くきわかめ たまご のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	581	25.1	4年2組
23 金	ごはん さばのみそに ちりめんあえ けんちんじる		牛乳 さば ちりめん とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん きゅうり こまつな	577	27.5	2年1組
26 月	ツナトマトスパゲッティ ヨーグルトドリンク ビーンズポテト フルーツポンチ		ヨーグルトドリンク ツナ チーズ ひよこまめ	スパゲッティ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム みかん パイン もも	683	24.0	3年1組
27 火	ひろしごはん さばのたつたあげ いそかあえ たまねぎのみそしる		牛乳 さば のり あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん	しょうが ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし えのき	603	27.2	1年1組
28 水	ごはん とうふのうまに すったてじる くだもの		牛乳 とうふ ぶたにく だいす あぶらあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ しょうが みかん	704	29.9	3年3組
29 木	食パン いちごジャム とりにくとさつまいものスープ バジルドレサラダ		牛乳 とりにく	食パン いちごジャム あぶら こむぎこ さつまいも	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん こまつな いんげん マッシュルーム とうもろこし	577	20.1	
30 金	<ハロウィン> ブラックカレー ヨーグルトドリンク かぼちゃのサラダ		ヨーグルトドリンク ぶたにく かんてん バター	こめ こむぎこ さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ にんにく しょうが	622	27.5	
<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。					月栄養価平均	618	24.2	

☆今月は、ランチルーム給食があります。
ランチルーム給食のクラスには、ゼリーやくだものなどの、デザートがつきます。