

10月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

こんだてめい				ざいりょうめい				I献片 - たんぱく質 (中学年)
日	主 食	牛 乳	お か ず	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	調味料など	
1 水	都民の日 のため休み							
2 木	チリビーンズライス	○	ニースふうサラダ なし	★豚肉/大豆/★牛乳/★ツナ 水煮	米/押麦/なたね油/三温糖/ じゃがいも/オリーブ油	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/ ピーマン/マッシュルーム/冷凍ホー ルコーン/ホールトマト缶/キャベツ /きゅうり/冷凍さやいんげん/しモ ン汁/★なし	カレー粉/塩/赤ワイン/ トマトケチャップ/ト マトピューレ/しょうゆ/ ウスターソース/こしょう/ チリパウダー/ガラムマ サラ/パプリカ粉/酢	606 kcal 24.0 g
3 金	むぎごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル サムゲタンふうスープ かんこくのりようり	★牛乳/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/でんぶん/ 三温糖/★白ごま/ごま油	にんにく/もやし/こまつな/ にんじん/だいこん/ねぎ/ しょうが	塩/こしょう/本みり ん/日本酒/しょうゆ/ 酢/トマトケチャップ /コチジャン/鶏がら	663 kcal 27.5 g
6 月	じゅうごや とんじるうどん	○	たまごやき つきみみたらしだんご	★豚肉/油揚げ/白みそ/赤み そ/★牛乳/★ちりめん/★た まご	冷凍細うどん/なたね油/三温 糖/ごま油/上新粉/白玉粉/で んぶん	にんじん/だいこん/ごぼう/ 干し椎茸/ねぎ/玉葱/赤ピー マン/ピーマン	★厚削り節/塩/ しょうゆ/本み りん	592 kcal 27.1 g
7 火	こぎつねごはん	○	さけのさいきょうやき やさいのごまだれかけ かきたまじる	鶏肉/油揚げ/★牛乳/★生サ ケ/白みそ/豆腐/★たまご/わ かめ	米/押麦/なたね油/三温糖/ ★白ごま	にんじん/しょうが/こまつな /キャベツ/もやし/えのきた け/ねぎ	日本酒/しょうゆ/ 本みりん/塩/酢/ だし昆布/うすく ちしょうゆ	585 kcal 31.4 g
8 水	チンジャオロースどん	○	チンゲンサイとしめじの スープ ぶどう	★豚肉/赤みそ/★牛乳/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/ご ま油/でんぶん/緑豆はるさめ	しょうが/玉葱/にんじん/た けのこ水煮/干し椎茸/ピーマ ン/ねぎ/チンゲンツァイ/ぶ なしめじ/★ぶどう	しょうゆ/日本酒/ オイスターソース /本みりん/塩/こ しょう/鶏がら	558 kcal 22.9 g
9 木	むぎごはん	○	とうふハンバーグ わふうソース からしあえ もずくととうがんのスープ	★牛乳/豆腐/★豚肉/鶏肉/冷 凍もずく/豆腐	米/押麦/なたね油/生パン粉/ 三温糖/ごま油	玉葱/だいこん/しょうが/に んにく/キャベツ/もやし/に んじん/こまつな/とうがん/ えのきたけ/ねぎ	塩/こしょう/ナツ メグ/しょうゆ/日 本酒/本みりん/洋 がらし/鶏がら	551 kcal 22.9 g
10 金	めのあいでテー ガパオライス タイのりようり	○	ヤムウンセン ブルーベリーいり カキノッククラター	鶏肉/★牛乳/豆乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ご ま油/緑豆はるさめ/さつま いも/小麦粉/でんぶん	にんにく/ピーマン/赤ピーマ ン/玉葱/ぶなしめじ/にんじ ん/きゅうり/もやし/みずな/ レモン汁/ブルーベリー	オイスターソース/しよ うゆ/本みりん/日本酒/ こしょう/パプリカ粉/ とうがらし/酢/塩/コリア ンダー/ペーキングパウ ダー	618 kcal 21.3 g
13 月	スポーツの日 のため休み							
14 火	さつまいものひ(13にち) 2しよくのさつまいもごはん	○	さばのこうみやき こんにやくサラダ いなかじる	★牛乳/★さば/わかめ/豆腐	米/もち米/さつまいも/むらさ きいも/★白ごま/三温糖/ごま 油/糸こんにやく/なたね油/板 こんにやく/じゃがいも	にんにく/しょうが/ねぎ/も やし/きゅうり/にんじん/こ ぼう/だいこん	塩/日本酒/しよ うゆ/一味とう がらし/酢/だし 昆布	559 kcal 24.9 g
15 水	セサミトースト	○	イズミル・キョフテ チョパン・サラタス トルコのりようり	★牛乳/鶏肉/ひよこまめ	★食パン/★白ごま/三温糖/ マーガリン(乳不使用)/でん ぶん/なたね油/じゃがいも/ オリーブ油	玉葱/にんにく/にんじん/ズッ キーニ/なす/ホールトマト缶/ キャベツ/きゅうり/赤ピーマン /黄ピーマン/レモン汁	白ワイン/塩/こ しょう/クミン/ト マトケチャップ/ シナモン/鶏がら/ 酢/オレガノ	582 kcal 22.9 g
16 木	むぎごはん のりのつくだに	○	ししゃもの なんばんづけ にくどうふ	のり/★牛乳/★ししゃも/ ★豚肉/豆腐	米/押麦/三温糖/小麦粉/でん ぶん/なたね油	ねぎ/にんじん/玉葱/ぶなし めじ/こまつな/にんにく	しょうゆ/本み りん/日本酒/う すくちしょうゆ /酢/塩	638 kcal 29.5 g
17 金	えびチャーハン	○	はるまき ニラたまスープ	★えび/★牛乳/鶏肉/豆腐/ ★たまご	米/押麦/なたね油/ごま油/は るまきの皮/小麦粉/緑豆はる さめ/三温糖/でんぶん	にんじん/ねぎ/グリーンピー ス/しょうが/たけのこ水煮/も やし/干し椎茸/にら	しょうゆ/日本 酒/塩/こしょう /オイスター ソース/鶏がら	593 kcal 23.5 g
20 月	わかめじゃこごはん	○	さわらのしおこうじやき ちくさおひたし さつまじる	炊きこみわかめ/★ちりめん/ ★牛乳/★さわら/油揚げ/鶏 肉/赤みそ/白みそ	米/押麦/★白ごま/塩こうじ/ なたね油/糸こんにやく/三温 糖/さつまいも/ごま油	こまつな/にんじん/だいこん /ごぼう/干し椎茸/ねぎ	しょうゆ/酢/だ し昆布	627 kcal 29.2 g
21 火	とりひきにくの マーボーどうふどん	○	わかめスープ りんご	大豆/鶏肉/豆腐/赤みそ/★牛 乳/わかめ	米/押麦/なたね油/三温糖/で んぶん/ごま油/緑豆はるさめ	にんにく/しょうが/たけのこ 水煮/干し椎茸/にんじん/ね ぎ/にら/玉葱/★りんご	日本酒/テンメン ジャン/トウバン ジャン/しょうゆ/ 鶏がら/塩/こし ょう	582 kcal 24.5 g
22 水	イクメニュー① わふうきのコスバゲッティ	○	まるごとにんじん ドレッシングサラダ バナナケーキ	★ベーコン/いか/★牛乳/ ★たまご/豆乳	スパゲッティ/なたね油/三温 糖/小麦粉/マーガリン(乳不 使用)/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/ほうれ んそう/マッシュルーム/えのきた け/ぼんしめじ/エリンギ/キャベツ/ きゅうり/冷凍ホールコーン/バナナ	白ワイン/塩/こ しょう/オイ スターソー ス/しょうゆ/ 酢/ペーキン グパウダー	562 kcal 21.6 g
23 木	イクメニュー② アッフルシナモントースト	○	あきやさいのクリームに スパイシーポテト	★牛乳/★生サケ/ひよこまめ /★調理用牛乳/★生クリーム	★食パン/マーガリン(乳不使 用)/上白糖/なたね油/さつま いも/小麦粉/★バター/じゃ がいも/でんぶん	りんご/にんじん/玉葱/マッ シュルーム/プロッコリー	塩/シナモン/白ワ イン/こしょう/鶏 がら/ガーリック パウダー/パプリ カ粉	641 kcal 21.6 g
24 金	イクメニュー③ むぎごはん	○	まるごとキャベツ メンチカツ やさいソテー こくしょうじる しずおかけんのきょうどいようり	★牛乳/★豚肉/おから/豆腐/ 油揚げ/赤みそ/白みそ	米/押麦/小麦粉/生パン粉/ソ フトパン粉/なたね油/ごま油 /板こんにやく/さといも	玉葱/キャベツ/もやし/冷凍 ホールコーン/ほうれんそう/ にんじん/ごぼう/だいこん/ 干し椎茸/ねぎ	日本酒/塩/こし ょう/中濃ソー ス/うすくちし ょうゆ/ ★うす削り節/だ し昆布	677 kcal 26.5 g
25 土	あきやさいカレー	○	とうにゅうあんにんどうふ	鶏肉/★牛乳/粉寒天/豆乳	米/押麦/さつまいも/なたね 油/小麦粉/マーガリン(乳不 使用)/上白糖	にんにく/しょうが/玉葱/に んじん/かぼちゃ/れんこん/ ぶなしめじ/みかん缶/りんご 缶/レモン汁	白ワイン/カレー粉/ 塩/こしょう/ウス ターソース/トマ トピューレ/ガラムマサ ラ/しょうゆ/鶏がら	602 kcal 16.6 g
27 月	ぶたにくとまめもやしの ピリからどん	○	ちゅうかコーンスープ ぶどうゼリー	★豚肉/★牛乳/鶏肉/豆腐/粉 寒天	米/押麦/三温糖/ごま油/★白 ごま/でんぶん/上白糖	だいずもやし/もやし/にんじん /にら/にんにく/しょうが/ねぎ /冷凍ホールコーン/こまつな/ ぶどうジュース	しょうゆ/日本酒/ こしょう/テンメ ンジャン/コチ ジャン/トウバン ジャン/本みりん/ 塩/鶏がら	593 kcal 23.9 g
28 火	むぎごはん	○	タンドリーさば レモンドレッシングサラダ じゃがいもとさつまいもの ポタージュ	★牛乳/★さば/★ヨーグルト /★ベーコン/★調理用牛乳/ ★生クリーム	米/押麦/なたね油/三温糖/ じゃがいも/さつまいも	にんにく/しょうが/キャベツ /もやし/きゅうり/冷凍ホー ルコーン/レモン汁/玉葱/に んじん	塩/こしょう/トマ トケチャップ/カ レー粉/しょうゆ/ 鶏がら/乾燥パセ リ	637 kcal 26.0 g
29 水	ちゃんぽん	○	フライドポテトいり きんぴら てづくりカステラ ながさきけんのきょうどいようり	★豚肉/いか/★えび/★さつま 揚げ/★牛乳/★たまご/豆 乳	冷凍ちゃんぽん/なたね油/でん ぶん/じゃがいも/ごま油/三温 糖/★白ごま/はちみつ/マーガ リン(乳不使用)/小麦粉	にんにく/しょうが/にんじん /キャベツ/玉葱/もやし/冷凍 ホールコーン/ごぼう	鶏がら/日本酒/ しょうゆ/塩/こ しょう/本みりん/ ペーキングパウ ダー	605 kcal 23.8 g
30 木	ハロウィンメニュー チキンライス	○	みそスープ スイートパンプキン	鶏肉/★牛乳/★ベーコン/豆 腐/白みそ/豆乳/★生クリー ム/★たまご	米/押麦/なたね油/じゃがい も/さつまいも/上白糖/★パ ター	にんじん/玉葱/マッシュルー ム/グリーンピース/ほうれんそ う/かぼちゃ	塩/こしょう/ト マトケチャップ /鶏がら	652 kcal 19.6 g
31 金	体育学習発表会振替休業日 のため休み							

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。