

かづ ぶん よてい こんだてひょう
10月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I社 - たんぱく質 (中学年)	
	しゅしょく 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		
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/レモ 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/ チリハウダー/ガラムマ サラ/パリカ粉/酢	606 kcal 24.0 g
3 金	むぎごはん	○	ヤンニヨムチキン ナマル サムゲタンふうスープ かんこのりょうり	★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 つきみたらしたんご	★豚肉/油揚げ/白みそ/赤み そ/★牛乳/★ちりめん/★た まご	冷凍うどん/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	○	チングンサイとしめじの 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/チングンツアイ/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 もすぐ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	めのあいごでー ガパオライス タイのりょうり	○	ヤムウンセン ブルーベリーいり カイノッククラター	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/しょ うゆ/本みりん/日本酒/ こしょう/パル/味と うがらし/酢/塩/コリア ンダー/ベギングハウ 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しそくのさつまいもごはん	○	さばのこうみやき こんにゃくサラダ 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/糸こんにゃく/なたね油/板 こんにゃく/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/ ご ぼう/だいこん	塩/日本酒/しょ 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 トルコのりょうり	★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/ににく	しょうゆ/本み りん/日本酒/う すぐちしょうゆ/ 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/グリンピース/ しょうが/だけのこ水煮/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	わかめじゅごはん	○	さわらのしおこうじやき ちぐさおひたし 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/糸こんにゃく/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 マーぼーどうふどん	○	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/だけのこ 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/こしょう/ 鶏がら/塩/こしょ う	582 kcal 24.5 g
22 水	エコメニュー① わふうきのこスパゲッティ	○	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/えのきだけ/ ほんしめじ/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/ベーキン グパウダー	562 kcal 21.6 g
23 木	エコメニュー② アップ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/ハブリ カ粉	641 kcal 21.6 g
24 金	エコメニュー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 こくしょじる しずおかげんのきょうどりょうり	★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/ 板こんにゃく/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 すぐちしょうゆ/ ★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 ターネット/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	ふたにくとまめもやしの ピリからどん	○	ちゅううかコーンスープ 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	だいすもやし/もやし/にんじ ん/にら/ににく/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 ボタージュ	★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/乾燥バゼ リ	637 kcal 26.0 g
29 水	ちゃんぽん	○	フライドボトリイり きんぴら てづくりカステラ ながさきけんのきょうどりょうり	★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/ こしょう/塩/こ しょう/本みりん/ ベーキングパウ 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/★バ ター	にんじん/玉葱/マッシュル ーム/グリンピース/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	たいいくがくしゅうはつようかい ふりかえ きゅううようび 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。