

10月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめい			I値* - たんぱく質 (中学年)
			おもに ^{からだ} 体をつくる もとになる ^た 食べ物 ^{もの}	おもにエネルギーの もとになる ^た 食べ物 ^{もの}	おもに ^{からだ} 体の ^{ちょうし} 調子を ととの ^た 整える ^{もの} 食べ物	
1木	都民の日 ^{とみん} のため ^ひ 休み ^{やす}					
2金	とうきょうとさん コマツナパン	○		★東京都産コマツナパン		568 kcal
	たちの ハーブパンこやき		★すけとうだら/★粉チーズ	オリーブ油/ソフトパン粉	レモン汁/にんにく	27.1 g
	じゃがいもとかぼちゃの ポタージュ		ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	じゃがいも	玉葱/にんじん/かぼちゃ	
	フレンチサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん/冷凍ホール コーン/玉葱	
5月	ちゅうかどん	は っ こ う に ゆ う	いか/★えび/豚ばら	米/押麦/なたね油/でんぷん/ごま油	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/たけ のこ水煮/はくさい/干し椎茸/チンゲン	651 kcal
	チンゲンサイと しめじのスープ		鶏肉/豆腐	緑豆はるさめ	にんじん/ねぎ/チンゲンツアイ/ぶなしめ じ	23.1 g
	おさつはるまき		★調理用牛乳	はるまきの皮/さつまいも/★バター/上白 糖/なたね油	りんご缶	
6火	わかめじゃこごはん	○	炊きこみわかめ/★ちりめん	米/押麦/★白いりごま		560 kcal
	さばのしおやき		★さば			25.7 g
	ちゃんこじる		鶏肉/油揚げ	しらたき	だいこん/にんじん/こまつな/えのきだけ /はくさい/ねぎ	
	りんご				りんご	
7水	いなかうどん	○	鶏肉/油揚げ/豆腐	冷凍細うどん/板こんにゃく	にんじん/だいこん/こほう/ぶなしめじ/ ねぎ/こまつな	578 kcal
	たこぺったん		たこ足/★たまご/あおのり	小麦粉/なたね油	にんじん/冷凍ホールコーン/ねぎ/キャベ ツ/紅しょうが	25.6 g
	やさいのごまあえ		★白すりごま/三温糖/なたね油	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん		
8木	むぎごはん	○		米/押麦		633 kcal
	のりのつくだに		のり	三温糖		27.2 g
	タッカルビ		鶏肉	三温糖/じゃがいも/トック/なたね油/で んぷん/★白いりごま	しょうが/にんにく/はくさいキムチ/にん じん/キャベツ/ねぎ/にら	
	さむげたんふうスープ		鶏肉/豆腐	押麦/ごま油	だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな/しょ うが	
9金	チキンライス	○	鶏肉	米/押麦/なたね油/★バター	にんじん/玉葱/マッシュルーム/グリーン ピース	621 kcal
	ソバ・デ・アホ		ベーコン/★たまご	オリーブ油/ソフトパン粉	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム /こまつな	19.6 g
	ブルーベリーケーキ		豆乳	小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	ブルーベリー	
12月	スポーツの日 ^ひ のため ^{やす} 休み					
13火	2しょくの さつまいもごはん	○		米/もち米/さつまいも/★白いりごま		547 kcal
	やきししゃもの なんばんづけ		★ししゃも	三温糖	ねぎ/にんじん/玉葱	22.7 g
	とんじる		豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	板こんにゃく/じゃがいも/ごま油	こほう/にんじん/だいこん/こまつな/ね ぎ	
	ぶどう				ぶどう	
14水	きなこあげパン	○	きな粉	★コッペパン/なたね油/三温糖		593 kcal
	ようふうおでん		ウインナー/★揚げボール	なたね油/じゃがいも/ちくわぶ	玉葱/にんじん/だいこん	21.7 g
	かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま/ ★白すりごま	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	
15木	むぎごはん	○		米/押麦		570 kcal
	とうふハンバーグ わふうソース		押し豆腐/豚ひき肉/鶏ひき肉	なたね油/生パン粉/三温糖	玉葱/だいこん/しょうが/にんにく	24.5 g
	やさいソテー			なたね油	キャベツ/冷凍ホールコーン/ほうれんそ う/にんじん	
	かきたまじる		豆腐/★たまご/わかめ		えのきだけ/ねぎ	
16金	ルーローハン	○	豚ばら/鶏肉/大豆	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白い りごま	しょうが/にんにく/玉葱/たけのこ水煮/ 干し椎茸/チンゲンツアイ	648 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉/豆腐/わかめ	ビーフン	干し椎茸/にんじん/もやし/ねぎ	24.0 g
	とうにゅう あんにんどうふ		粉寒天/豆乳	上白糖	もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン汁	

19月	むぎごはん	○		米/押麦		585 kcal
	さばのこうみやり		★さば	三温糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ	26.3 g
	すのもの		わかめ	★白いりごま/三温糖	キャベツ/きゅうり/もやし	
	あきやさいのけんちんじる		豆腐/油揚げ	ごま油/板こんにゃく/さつまいも	だいこん/にんじん/ごぼう/れんこん/かぼちゃ/まいたけ/ねぎ	
20火	ちゃんぽん	○	豚肉/いか/★えび/★さつま揚げ	冷凍ちゃんぽん/なたね油/でんぷん	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	568 kcal
	カリカリあぶらあげのサラダ		油揚げ	三温糖/なたね油	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん	24.5 g
	てづくりカステラ		★たまご/豆乳	はちみつ/三温糖/★バター/小麦粉		
21水	むぎごはん	○		米/押麦		577 kcal
	シーホー豆腐		豚ひき肉/大豆/豆腐	なたね油/三温糖/でんぷん/ごま油	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ水煮/トマト/ねぎ/にら	23.8 g
	はるさめサラダ			緑豆はるさめ/ごま油/三温糖/★白いりごま	キャベツ/もやし/にんじん/きゅうり	
22木	チリビーンズライス	○	豚ひき肉/大豆	米/押麦/なたね油/三温糖	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/キャベツ/きゅうり/にんじん/さやいんげん/にんにく/レモン汁	578 kcal
	ニースふうサラダ		★ツナ水煮	じゃがいも/オリーブ油/三温糖		21.8 g
	りんご				りんご	
23金	くりごはん	○		米/もち米/くり/★黒いりごま		577 kcal
	さけのしおこうじやり		★鮭	塩こうじ		28.7 g
	ひじきとだいずのいために		干ひじき/油揚げ/大豆	なたね油/しらたき/三温糖	にんじん	
	なめこのみそしる		豆腐/わかめ/赤みそ/白みそ	じゃがいも	だいこん/こまつな/なめこ/ねぎ	
26月	こぎつねごはん	○	鶏ひき肉/油揚げ	米/押麦/なたね油/三温糖/★白いりごま	にんじん	632 kcal
	ツナのたまごやり		★たまご/★ツナ水煮	三温糖/なたね油	玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん	26.5 g
	さつまじる		鶏肉/油揚げ/赤みそ/白みそ	さつまいも/ごま油	だいこん/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ	
	かき				かき	
27火	むぎごはん	○		米/押麦		553 kcal
	さわらのゆうあんやり		★さわら	三温糖	ゆず	25.9 g
	じゃことこまつなのからしあえ		★ちりめん	★白いりごま/三温糖/ごま油	キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
	だいこんのそぼろじる		鶏ひき肉	ごま油/じゃがいも/板こんにゃく/でんぷん	しょうが/だいこん/にんじん/こまつな	
28水	アップルシナモントースト	○		★食パン/マーガリン(乳不使用)/上白糖	りんご	595 kcal
	エルテンスープ(えんどうまめスープ)		ベーコン/ウインナー/えんどう豆/★調理用牛乳/★生クリーム	なたね油/じゃがいも	玉葱/にんじん	19.8 g
	あおのりフライドポテト		あおのり	なたね油/じゃがいも		
29木	スパゲッティナポリタン	○	ウインナー	スパゲッティ/オリーブ油	にんにく/にんじん/玉葱/マッシュルーム/ピーマン	598 kcal
	まるごとにんじんドレッシングサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/玉葱	18.8 g
	スイートパンプキン		★生クリーム/★たまご	さつまいも/上白糖/★バター	かぼちゃ	
30金	むぎごはん	○		米/押麦		631 kcal
	まるごとキャベツメンチカツ		豚ひき肉/★おから	小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油	玉葱/キャベツ	25.0 g
	おひたし				こまつな/キャベツ/にんじん	
	たぬきじる		★さつま揚げ/油揚げ	なたね油/板こんにゃく	ごぼう/にんじん/だいこん/えのきたけ/ねぎ/しょうが	
31土	ひよこまめのあきやさいカレー	○	鶏肉/ひよこまめ	米/押麦/さつまいも/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)	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	662 kcal
	フルーツポンチ				もも缶/みかん缶/りんご缶	17.6 g

※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。