１１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 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	Ｅネルギー・たんぱく質（中学年）
2月	ぶたにくとまめもやしのピリからどん	○	豚肉	米/押麦/三温糖/ごま油/でんぷん	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	606 kcal
	ちゅうかコーンスープ		鶏肉/豆腐	でんぷん	にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/ねぎ	24.3 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうストレートジュース	
3火	**文化の日 のため休み**					
4水	かきたまうどん	○	鶏肉/油揚げ/★たまご	冷凍細うどん/でんぷん	干し椎茸/にんじん/ねぎ/こまつな	579 kcal
	ちぐさおひたし		油揚げ	なたね油/糸こんにゃく/三温糖	こまつな/にんじん	22.8 g
	だいがくいも			さつまいも/なたね油/三温糖/★黒いりごま		
5木	むぎごはん	○		米/押麦		570 kcal
	たらのヤンニョムソースかけ		★すけとうだら	なたね油/でんぷん/三温糖	にんにく	24.9 g
	ナムル			ごま油/三温糖/★白すりごま	もやし/こまつな/にんじん	
	わかめスープ		わかめ/鶏肉/豆腐	緑豆はるさめ	にんじん/玉葱/ねぎ	
6金	**体育学習発表会の振替休日 のため休み**					
9月	かみかみどん	○	豚肉/赤みそ	米/押麦/糸こんにゃく/なたね油/三温糖/★白いりごま/ごま油/でんぷん	ごぼう/れんこん/にんじん/エリンギ/ピーマン/たけのこ水煮	629 kcal
	むらくもじる		鶏肉/豆腐/★たまご	でんぷん	こまつな/にんじん/まいたけ/ねぎ	28.7 g
	きなこまめ		大豆/きな粉	でんぷん/なたね油/三温糖		
10火	むぎごはん	○		米/押麦		562 kcal
	さけのちゃんちゃんやき		★鮭/白みそ	マーガリン(乳不使用)/三温糖	キャベツ/玉葱/ピーマン/にんじん/ぶなしめじ	27.0 g
	よしのじる		豆腐/★焼き竹輪	さといも/板こんにゃく/でんぷん	にんじん/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう	
	かき				かき	
11水	スロッピージョー	○	豚ひき肉/大豆	★コッペパン/なたね油/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ダイストマト缶	579 kcal
	とうにゅうのコーンポタージュ		鶏肉/豆乳	なたね油/マーガリン(乳不使用)/小麦粉	玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム	24.2 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	
12木	ごもくチャーハン	○	鶏肉	米/押麦/なたね油/ごま油	にんじん/ねぎ/グリンピース	581 kcal
	ししゃものごまフライ		★ししゃも/★たまご	小麦粉/★黒いりごま/ソフトパン粉/なたね油		23.3 g
	ワンタンスープ		鶏ひき肉/わかめ	でんぷん/ワンタンの皮	しょうが/にんじん/はくさい/ねぎ	
13金	スパゲッティペスカトーレ	○	ベーコン/いか/★えび	スパゲッティ/オリーブ油	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ダイストマト缶	596 kcal
	チーズとまめのコロコロサラダ		ひよこまめ/★ダイスチーズ	じゃがいも/なたね油/三温糖	冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉葱	24.0 g
	レモンドーナッツ		★たまご/★調理用牛乳	小麦粉/★バター/上白糖/なたね油	レモン	
16月	はいがパンのいちごジャムトースト	○		★胚芽食パン/マーガリン(乳不使用)/いちごジャム		605 kcal
	フィスクシュッペ		★鮭/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム	なたね油/じゃがいも/小麦粉/★バター	玉葱/にんじん/マッシュルーム	23.1 g
	だいこんとほたてのサラダ		ホタテ貝柱（水煮）	三温糖/なたね油	だいこん/にんじん/ブロッコリー/冷凍ホールコーン/玉葱	
17火	むぎごはん	○		米/押麦		659 kcal
	にくじゃがコロッケ		豚ひき肉/★たまご	じゃがいも/しらたき/なたね油/三温糖/生パン粉/乾燥マッシュポテト/小麦粉/ソフトパン粉/なたね油	にんじん/玉葱	23.7 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	
	ぐだくさんみそしる		豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ	さつまいも	キャベツ/玉葱/えのきたけ	

18 水	さんしょくどん	○	★たまご/鶏ひき肉	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白いりごま	こまつな	574 kcal
	もずくのスープ		鶏肉/冷凍もずく/豆腐	じゃがいも/ごま油	にんじん/だいこん/えのきたけ/ねぎ	25.0 g
	りんご				りんご	
19 木	コーンピラフ	○	鶏肉	米/押麦/なたね油/★バター	玉葱/にんじん/マッシュルーム/冷凍ホールコーン	602 kcal
	タンドリーさば		★さば/★ヨーグルト		にんにく/しょうが	28.4 g
	はくさいと にくだんごのスープ		鶏ひき肉	でんぷん/緑豆はるさめ/ごま油	しょうが/はくさい/にんじん/こまつな/もやし/干し椎茸	
20 金	ドライカレー	○	大豆/豚ひき肉	米/押麦/なたね油	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ダイストマト缶/干しぶどう	574 kcal
	ブロッコリーのサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/ブロッコリー/玉葱	20.9 g
	きっかみかん				みかん	
23 月	**勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ） のため休み（やすみ）**					
24 火	むぎごはん	○		米/押麦		610 kcal
	さばのゆずみそかけ		★さば/白みそ	三温糖	しょうが/ゆず	27.1 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	
	せんべいじる		鶏肉/油揚げ	さつまいも/板こんにゃく/かやきせんべい	ごぼう/にんじん/だいこん/はくさい/ぶなしめじ/ねぎ	
25 水	みそラーメン	○	豚ひき肉/赤みそ/八丁みそ	蒸し中華めん/なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/たけのこ水煮/もやし/にら/ねぎ/冷凍ホールコーン	609 kcal
	ジャンボ ツナあげぎょうざ		★ツナ水煮	ごま油/でんぷん/ぎょうざの皮/小麦粉/なたね油	キャベツ/にら/ねぎ/にんにく/しょうが	26.5 g
	きっかみかん				みかん	
26 木	あぶたまどん	○	油揚げ/★たまご	米/押麦/三温糖/でんぷん	玉葱/にんじん/糸みつば	615 kcal
	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	ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな/ねぎ	27.0 g
	わさびあえ				キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
27 金	ターメリックライス ホワイトソースかけ	○	鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム	米/なたね油/★バター/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリンピース	594 kcal
	ジュリアンスープ		鶏肉	なたね油/じゃがいも	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ	17.9 g
	やきりんご			上白糖/★バター	りんご	
30 月	ガーリックライス& フェイジョアーダ	○	白いんげんまめ/赤いんげん豆/豚肉/ウインナー/ベーコン	米/オリーブ油/なたね油/じゃがいも	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/ダイストマト缶	651 kcal
	キャベツと パプリカのサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/玉葱	25.1 g
	ポンデケージョ		★粉チーズ/豆乳	白玉粉/なたね油		

※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。