



10月 給食予定献立表



令和8年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2金	○	ごはん	とうふのちゅうかに こまつなとひじきのナムル れいとうみかん	★牛乳、豚肉、押し豆腐、干ひじき	米、油、上白糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 にんじん、干し椎茸、はくさい、た けのこ、もやし、こまつな、冷凍み かん	594 kcal 25.1 g
5月	○	ごはん	ハンバーグ キャベツサラダ かきたまじる	★牛乳、豚肉、牛肉、たまご、木綿 豆腐、わかめ	米、油、パン粉、上白糖、でんぷん	玉葱、キャベツ、もやし、にんじ ん、ねぎ、えのきだけ	616 kcal 27.2 g
6火	○	やきとりどん	わかめスープ なし	鶏肉、うすら卵、★牛乳、絹ごし豆 腐、生わかめ	米、上白糖、でんぷん、ごま油	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎 茸、にんじん、なし	601 kcal 24.7 g
7水	○	ミルクパン	さかなのスパイスあげ カルボナーラポテト やさいスープ	★牛乳、ホキ、ベーコン 短冊、★ 調理用牛乳、★生クリーム、豚肉	★ミルクパン、油、でんぷん、じゃ がいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉 葱、キャベツ、こまつな	606 kcal 26.8 g
8木	○	おやこどん	こまつなのあえもの あかだしみそしる	鶏肉、たまご、★牛乳、木綿豆腐、 赤みそ、八丁みそ	米、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、こまつな、キャベ ツ、もやし、えのきだけ	582 kcal 26.2 g
9金	○	ごはん	メルルーサのあすまに おかかあえ しおとんじる	★牛乳、メルルーサ、糸けすり節、 豚小間、木綿豆腐	米、でんぷん、油、上白糖、じゃが いも、板こんにゃく、液体塩こう じ、ごま油	しょうが、キャベツ、もやし、にん じん、だいこん、こまつな	571 kcal 26.5 g
13火	○	きつねうどん	こまつナサラダ スイートポテト	豚肉、かまぼこ、油揚げ、★牛乳、 ツナ、★調理用牛乳、★生クリー ム、たまご	うどん、上白糖、油、さつまいも、 ★バター	にんじん、長ねぎ、干し椎茸、こま つな、きゅうり、キャベツ、レモン 汁	584 kcal 24.5 g
14水	○	ごはん * 高知県の郷土料理 (こうちけんのきょうどりょうり)	かつおのくろずあんかけ ゆずかあえ どろめじる*	★牛乳、かつお、木綿豆腐、生わか め、赤みそ、白みそ、ちりめんじゃ こ	米、でんぷん、油、上白糖、はちみ つ、★白いりごま	しょうが、はくさい、こまつな、も やし、ゆず、ねぎ	565 kcal 30.3 g
15木	○	クリームチーズトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	★クリームチーズ、★牛乳、白いん げんまめ、大豆、豚肉、★粉チーズ	★食パン、上白糖、★バター、油、 じゃがいも	レモン汁、玉葱、にんじん、マッ シュルーム、ホールトマト缶、キャ ベツ	576 kcal 24.2 g
16金	○	カツ(勝)カレーライス * 運動会応援献立 (うんどうかい おうえんこんだて)	コーンサラダ こうはくゼリー*	豚肉、★牛乳、★調理用牛乳、★生 クリーム	米、油、じゃがいも、小麦粉、上白 糖、★パン粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉 葱、にんじん、キャベツ、きゅう り、いちご	674 kcal 22.2 g
17日(土)の運動会は、お弁当のため、給食なし							
20火	○	じゃこチーズトースト	ABCスープ みかん	ちりめんじゃこ、★ピザチーズ、★ 牛乳、ベーコン、豚肉	★食パン、★バター、じゃがいも、 ABCマカロニ	にんじん、玉葱、キャベツ、みかん	592 kcal 23.8 g
21水	○	ごはん	さばのあまみそかけ えのきあえ むらくもじる	★牛乳、さば、赤みそ、たまご	米、上白糖、でんぷん	しょうが、こまつな、はくさい、え のきだけ、もやし、にんじん	553 kcal 26.0 g
4組(5・6年生) は、那須宿泊学習のため、22(木)・23(金) 給食なし							
22木	○	ツナとだいこんおろし スパゲティ	コロコロポテトのサラダ おかしなめだまやき	ツナ水煮、刻みのり、★牛乳、粉寒 天、★カルピス	★スパゲッティ、オリーブ油、油、 上白糖、じゃがいも	だいこん、きゅうり、にんじん、 キャベツ、もも缶	574 kcal 24.5 g
23金	○	あきのかおりごはん* * 十三夜献立 (じゅうさんや こんだて)	きびなごのいそべあげ けんちんじる おつきみだんご*	鶏肉、油揚げ、大豆、★牛乳、きび なご、あおのり、絹ごし豆腐	米、もち米、油、さといも、上白 糖、小麦粉、でんぷん、こんにゃ く、白玉粉	にんじん、ぶなしめじ、さやいんげ ん、しょうが、だいこん、ごぼう、 ねぎ、かぼちゃ	563 kcal 21.3 g
26月	○	おかかとさけのごはん	ごじる かき	さけ、糸けすり節、★牛乳、大豆、 豚小間、油揚げ、木綿豆腐、白み そ、赤みそ	米、油、じゃがいも	さやいんげん、にんじん、ねぎ、こ まつな、かき	569 kcal 26.2 g
27火	○	いためジャージャーめん	フルーツポンチ	豚肉、赤みそ、★牛乳	油、★中華めん、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじ ん、干し椎茸、きゅうり、もやし、 みかん缶、パイン缶、もも缶、りん ごジュース	576 kcal 23.2 g
28水	○	パンプキンパン	キッシュ ミネストローネ ぶどう	★牛乳、ベーコン、たまご、★調理 用牛乳、★生クリーム、★ピザチー ズ	★パンプキンパン、油、ソーダク ラッカー、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 エリンギ、ほうれんそう、にんじ ん、キャベツ、ホールトマト缶、巨 峰	604 kcal 24.9 g
29木	○	ごはん	かわいいのかわりづけ じゃがいものにも やさいのりあえ	★牛乳、まがれい、刻みのり	米、油、でんぷん、上白糖、じゃが いも、板こんにゃく	玉葱、にんじん、さやいんげん、も やし、こまつな、はくさい	569 kcal 24.1 g
30金	○	チキンクリームライス	ひよこまめサラダ りんご	鶏肉、★調理用牛乳、豆乳 無調 整、★粉チーズ、★牛乳、ひよこま め	米、油、★バター	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、きゅうり、りん ご	596 kcal 21.9 g

※食 材料 等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。