



北区立なでしこ小学校

令和7年9月30日

★ 6 日(月)から通常の給食が再開します。2 日(木)・3 日(金)の献立(仕出し弁当)は裏面に掲載しています。

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
6 月		★十五夜★ キムたくごはん・せんぎりサラダ フルーツしらたま	ぶたにく ギゆうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しらたま	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ピーマン キャベツ きゅうり りんご みかん	581 (kcal) 18.0 (g)
7 火		むぎごはん・さわらのこうみやり さつまいものきんぴらいため すましじる	ギゆうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら いとこんにやく さつまいも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	628 26.8
8 水		ココアビスキュイパン・ABCスープ レモンドレッシングサラダ	なまクリーム ギゆうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ ツナ	まるパン バター さとう こむぎこ マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり レモン	591 22.2
9 木		給食委員会オリジナルカレー フレンチサラダ・くだもの	ギゆうにく こなチーズ ギゆうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも バター こむぎこ チョコレート さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なし	650 17.8
10 金		★目の愛護デー★ しおラーメン・みそドレサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく わかめ ギゆうにゅう みそ こなかんでん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ホールコーン ねぎ ほししいたけ ブルーベリー ぶどうジュース	560 1836
14 火		さんまのまぜごはん・いそかあえ とんじる	さんま ギゆうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが もやし こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	569 21.9
15 水		▶世界の味めぐり▶タイ ガパオライス・クイッティオのスープ おかしなめだまやき	とりにく だいず ギゆうにゅう こなかんでん カルピス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな もも	632 22.9
16 木		🍷おはなし給食🍷「どうぞのいす」 チーズパン・くりときのこのシチュー コロコロポテトのハニーサラダ	ギゆうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう なまクリーム	チーズパン あぶら くり こめこ バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり	609 24.0
17 金		むぎごはん・いかのケチャップあえ ナムル・あおなとたまごのスープ	ギゆうにゅう いか たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ ホールコーン チンゲンサイ	576 28.5
20 月		むぎごはん・かじょうどうふ かみかみサラダ	ギゆうにゅう みそ ぶたにく なまあげ さきいか	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	641 31.4
21 火		きつねうどん・ツナサラダ だいがくいも	とりにく あぶらあげ ギゆうにゅう ツナ	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ こま	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	612 25.5
22 水		クルクルぶどうパン ポークビーンズ くきわかめサラダ	ギゆうにゅう いんげんまめ だいず ぶたにく くきわかめ	ぶどうパン バター さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり	586 23.6
23 木		おやこどん・ごじる・くだもの	とりにく たまご ギゆうにゅう だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな かき	623 28.2
24 金		むぎごはん・かつおのくろずあん たくあんあえ・わかめスープ	ギゆうにゅう かつお とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう はちみつ ごまあぶら こま	しょうが キャベツ こまつな たくあん えのきたけ ねぎ	613 29.4
27 月		むぎごはん・チーズハンバーグ グリーンポテト・ミネストローネ	ギゆうにゅう ぶたにく とうふ たまご チーズ あおのり ベーコン	こめ むぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ パセリ	643 26.6
28 火		✦日本の味めぐり✦島根県 すもじ・あごだしみそじる・くだもの	さば たまご ギゆうにゅう とうふ あぶらあげ あごにぼし わかめ みそ	こめ もちこめ さとう あぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ねぎ ぶどう	576 24.6
29 水		★江戸東京野菜★滝野川ごぼう ひじきごはん ししゃものなんばんづけ はりはりサラダ たきのがわごぼうのけんちんじる	ひじき あぶらあげ ギゆうにゅう ししゃも きざみこんぶ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり ごぼう だいこん こまつな	575 21.7
30 木		★就学時健診★ ナン・キーマカレー コールスローサラダ	ギゆうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ	ナン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが タカノツメ たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ	562 21.7
31 金		だいこんおろしスパゲティ かぼちゃサラダ・くだもの	ツナ のり ギゆうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう はちみつ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ みかん	642 25.3

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。

日付	曜日	昼食	特定原材料8品目	主な原材料	エネルギー(kcal) たんぱく(g)
2	木	厚揚げのすき煮／花型野菜揚げ キャベツサラダ オムレツ 焼売 ふりかけ／ごはん／牛乳	乳成分・卵・小麦	豚肉・白菜・白滝・厚揚げ・インゲン・さつま揚げ・キャベツ・鶏肉・コーン・卵・焼売・ふりかけ・ごはん・牛乳	666Kcal 21.9g
3	金	エビカツ マカロニサラダ ポテトフライ 和風ミニハンバーグ ジャム／無塩ロールパン／牛乳	乳成分・卵・小麦・えび	エビカツ・キャベツ・マカロニ・胡瓜・ツナ・じゃがいも・ハンバーグ・ジャム・無塩ロールパン・牛乳	675Kcal 22.6g

★お願い：メニューの内容は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

★2日(木)・3日(金)は、**食具(はし)**の持参をお願いします。



6日(月)から通常の給食が再開します。6日(月)以降の献立は裏面に掲載しています。



す きら た  
**好き嫌いしないで食べよう**

10月は「食品ロス削減月間」。苦手な食材にも一口はチャレンジしてみましょう。



♡🐰🍲🐰♡ **こんげつ きゅうしょく 今月の給食ピックアップ** ♡🐰🍲🐰♡



**オリジナル  
カレー**

9日(木)

給食委員会で、カレーの具とかくし味を考えました。定番のじゃがいも・たまねぎ・にんじんに加えて、牛肉とさつまいも、かくし味にチョコレートとチーズが入ります。



**目の  
愛護デー**

10日(金)

10月10日は目の愛護デー。液晶画面の見過ぎで目が疲れていませんか？ぶどうやブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」「ビタミンA」は目の健康に効果的です。



**タイ**



15日(水)

ガパオライスは、タイ料理のパッガパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。スープには、タイの米麺を入れます。



**「どうぞのいす」より  
パン・くり・はちみつ**

16日(木)

うさぎさんが作ったいすをめぐって、次々に繰り広げられるとりかえっこ。動物たちの「どうぞ」にこめられたやさしさが伝わってくるロングセラー絵本です。

給食では、本に出てくる「パン」「くり」「はちみつ」を使います。



香山美子 作/柿本幸造 絵  
ひさかたチャイルド



**しまねけん  
島根県**



28日(火)

「すもじ」は、焼きサバを使ったちらし寿司です。島根県は、サバの年間漁獲量が全国トップクラスです。また、トビウオ(別名「あご」)は島根県の県魚。あご煮干しからは上品なだしがとれます。