



北区立なでしこ小学校

令和7年10月30日

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	
3月	文化の日						
4火		★文化の日・十三夜こんだて★ くりごはん・さばのみそだれかけ きくかあえ・すましじる		ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	こめ くり さとう	しょうが こまつな もやし きくのはな ねぎ	562 (kcal) 26.6 (g)
5水		むぎごはん・だいすふりかけ ピリからにくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ		だいす いとけすりぶし あおのあり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	612 24.8
6木		マーボーめん・もやしとわかめのあえもの くだもの		ぶたにく だいす とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん もやし こまつな かき	565 26.8
7金		ミルクパン・さかなのハーブパンこやき キャベツサラダ・レンズまめのスープ		ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン レンズまめ	ミルクパン パンこ オリーブオイル じゃがいも バター あぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ パセリ	578 28.1
10月		あんかけチャーハン ジャンボしゅうまい・くだもの		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ	ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ はやか	598 24.4
11火		🍷日本の味めぐり🍷埼玉県 にぼうとう・ふかやねぎのナムル キャラメルポテト		とりにく ぎゅうにゅう ハム	ほうとうめん さとう あぶら ごまあぶら ごま さつまいも パター	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	594 20.1
12水		むぎごはん・さんまのしょうがに だいこんときゅうりのあえもの さわにわん		ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく	しょうが レモン だいこん きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ	629 25.7
13木		🌸世界の味めぐり🌸ガーナ ジョロフライス オクラのスープ・ココアカップケーキ		とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こめこ さとう	トマトジュース にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム えのきだけ オクラ	641 23.4
14金		🌟 展 覧 会 🌟	おえかきパン・ポークシチュー ABCサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	しょくパン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ マカロニ	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	593 22.4
15土			カラフルピラフ・いろとりどりからあげ ハートのトックスープ	ハム ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ あられ でんぶん トック ごまあぶら	たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ	652 25.3
17月	展覧会 振替休業日						
18火		わかめごはん・めひかりのからあげ カレーきんぴら・とうふのみそじる		わかめ ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう しめじ ねぎ	574 22.4
19水		🍷旬の食材🍷 さけのクリームスパゲティ ひよこまめサラダ・りんごたべくらべ		さけ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ひよこまめ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり りんご	609 23.9
20木		★ピザの日★ ピザトースト・やさいスープ フルーツアロエヨーグルト		ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく ホールトマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ みかん パイナップル りんご アロエ	597 24.6
21金		★地産地消★ むぎごはん・メダイのたつたあげ いとかんてんのおひたし ひめとうがんのとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう メダイ いとかんてん くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう えのきだけ ひめとうがん ねぎ	609 26.6
24月	勤労感謝の日 振替休日						
25火		📖 お は な し 給 食 📖	「星のカービィ 結成！カービィハンターズZの巻」 トマトチキンカレー ほしのチーズサラダ ジェムリンゴゼリー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト きゅうり キャベツ りんごジュース クランベリージュース	677 19.4
26水			「キャベツがたべたいのです」 あしたばビスキュイパン キャベツとちょうちょパスタのスープ くだもの	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン パター さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ ゆめオレンジ	574 19.5
27木		むぎごはん・かれいのかわりづけ うめおかかあえ・むらくもじる		ぎゅうにゅう かれい いとけすりぶし たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ にんじん こまつな	590 25.9
28金		なめし・おでん やさいのからししょうゆあえ・くだもの		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ あげボール がんもどき ちくわ うすらたまご	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも ちくわぶ さとう	だいこん にんじん もやし こまつな はくさい みかん	579 23.4

※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。