



北区立なでしこ小学校

令和8年9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	
2金		★とうふの日★ マーボーとうふどん はるさめサラダ・くだもの	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ きゅうり りんご	608 (kcal) 22.7 (g)
5月		むぎごはん・とりにくのしょうがやき カリカリごぼうサラダ・みそしる	とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	562 21.5
6火		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	メルルーサ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう こなチーズ	ミルクパン パンこ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	にんじん パセリ にんにく キャベツ もやし たまねぎ セロリー	573 28.0
7水		✦日本の味めぐり✦長崎県 ながさきちゃんぽん・うらかみそぼろ フルーツかんざらし	ぶたにく かまぼこ えび ほたて いか さつまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん しらたま こんにゃく さとう はちみつ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ほししいたけ はくさい もやし ねぎ ごぼう みかん	622 30.2
8木		ひじきごはん やきししゃものなんばんづけ ごますあえ・ごじる	あぶらあげ だいす とうふ みそ ししゃも ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん こまつな ねぎ もやし	594 24.9
9金		★地産地消★目の愛護デー★ さけピラフ・オニオンスープ ブルーベリーマフィン	ベーコン さけ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめこ さとう あぶら	パセリ マッシュルーム たまねぎ ブルーベリー	627 19.7
13火		スパゲッティミートビーンズ くきわかめサラダ・くだもの	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう くきわかめ	スパゲッティ さとう あぶら	にんじん ホールトマト にんにく キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ マッシュルーム ぶどう	568 25.5
14水		ごまじゃこチャーハン・パリパリサラダ とうふとおおなのスープ	とりにく とうふ けすりぶし ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	561 20.3
15木		★きのこの日★ はいがパン・さわらのトマトソース きのこほろろシチュー くだもの	さわら とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	はいがコッペパン こむぎこ じゃがいも こめこ バター あぶら	にんじん トマトジュース パセリ たまねぎ しょうが ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう みかん	638 32.9
16金		むぎごはん・イカのケチャップあえ こまつなのあえもの えのきとわかめのスープ	いか ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	587 29.2
19月		🍱 おはなし給食 🍱 「ぎょうれつのできるレストラン」 キムチにこみうどん・かいそうサラダ スイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス なまクリーム	うどん さとう さつまいも はちみつ あぶら ごまあぶら バター	にんじん にら はくさいキムチ たまねぎ きゅうり キャベツ あんずジャム	567 20.4
20火		★大場先生の思い出給食★ ココアビスキュイパン パンフキンポタージュ こまつなのサラダ	とりにく レンズまめ とうにゅう ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン さとう こめこ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	621 24.9
21水		むぎごはん・さばのコチュジャンやき ナムル・ちゅうかふうたまごスープ	たまご さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん こまつな パセリ にんにく ねぎ しょうが もやし たまねぎ ホールコーン	597 27.9
22木		▶世界の味めぐり▶台湾 ルーローハン・ルオポータン くだもの	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だいこん ほししいたけ なし	583 21.7
23金		★十三夜★ あきのかおりごはん トマトにくじゃが・じゃこサラダ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ もちこめ くり じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ホールトマト こまつな ぶなしめじ たまねぎ エリンギ いんげん キャベツ	638 23.3
26月		むぎごはん・のりのつくだに ぶたにくとさといものいために おひたし	ぶたにく ぎゅうにゅう のり ひじき	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ だいこん いんげん はくさい もやし	570 18.7
27火		おやこどん・かみかみサラダ くだもの	とりにく たまご さきいか ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん かき	611 27.3
28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 すましじる	さんま とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	こまつな しょうが レモン だいこん きゅうり ねぎ	615 25.1
29木		★就学時健診★ ナン・キーマカレー コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	ナン じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん ホールトマト にんにく しょうが タカノツメ たまねぎ セロリー キャベツ	560 21.8
30金		むぎごはん・とうふハンバーグ たくあんあえ・さつまいものみそしる	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん さつまいも ごま あぶら ごまあぶら	こまつな たまねぎ キャベツ たくあん ねぎ	618 24.9

※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。