

10月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

きょうりょくしてきゅうしょくのじゅんぴをしよう



北区立桐ヶ丘郷小学校

令和7年度

日曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	
2 木	チンジャオロースーヤキそば とうふのスープ		ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ ピーマン パセリ	550 26.0
3 金	あきのかおりごはん さかなのごまみそやき さっぱりおろしじる		ぶたにく とりにく だいす さわら とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり さつまいも あぶら さとう ごま	まいたけ にんじん しいたけ しょうが みずな ねぎ だいこん	597 30.0
6 月	やきにくどん こぶちあえ フルーツしらたま		ぶたにく とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく しらたまこ しょうしんこ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり おうとう みかん パイナップル	601 23.5
7 火	むぎごはん マーボーとうふ ビーフンスープ		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら たまねぎ チンゲンサイ	565 23.9
8 水	しょうゆラーメン こんさいチップス くだもの		ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが もやし しなちく ねぎ こまつな れんこん くだもの	529 20.8
9 木	シュガートースト ポークビーンズ やさしいサラダ		ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう バター あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース きゅうり キャベツ レモン	614 24.3
10 金	チキンライス かぼちゃのサラダ ブルーベリーヨーグルト		とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト かぼちゃ きゅうり バナナ ブルーベリー	593 20.5
14 火	ビビンバ わかめスープ		ぶたにく たまご とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく ほうれんそう だいすもやし にんじん ねぎ しょうが	585 26.9
15 水	バターライス チキンストロガノフ じゃこサラダ		とりにく なまクリーム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト キャベツ グリンピース もやし こまつな	572 20.4
16 木	カレードッグ コーンシチュー くだもの		とりにく だいす チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン くだもの	587 22.6
17 金	さんまのかばやきどん わふうサラダ すましじる		さんま とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ ごま さとう ぶ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	702 25.9
20 月	キムタクチャーハン ヤムニョムチキン トックスープ		ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま もち さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん はくさい だいこん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	641 24.5
21 火	ごまごはん ちくぜんに よしのじる		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	596 23.1
22 水	トマトスパゲティ ポトフ		とりにく なまクリーム ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ねぎ セロリー にんにく にんじん マッシュルーム かぶ	606 24.4
23 木	むぎごはん コロック つけあわせキャベツ きのこじる		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ	647 24.8
24 金	ドライカレー コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	565 19.9
27 月	こんぶごはん しろみざかなのかわりソースがけ みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ こんぶ しろみざかな とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こむぎここんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	615 30.1
28 火	ピラフ れんこんサラダ キャロットケーキ		とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター ごま こむぎこ ごまあぶら コーンスターチ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり れんこん	635 17.8
29 水	けんちんうどん いがりあげ		とりにく ちくわ みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら バター こんにやく さとう くり さつまいも かたくりこ こむぎこ そうめん	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな	611 23.4
30 木	カオマンガイ トマトスープ		とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが きゅうり あかパプリカ キパプリカ もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	578 25.4
31 金	くろざとうパン パンクインシチュー ロックケーキ		とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ チョコレート	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	591 19.7

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

6日(月)は「十五夜」です。月は満月です。秋の収穫に感謝をし、お供えて来年の豊作を祈ります。

給食では、団子を手作りして「フルーツしらたま」を作ります。



31日(金)ブックメニューの日。「ハリポッターと賢者の石」作 JKローリング 学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!

「ロックケーキ」です。石のように固いケーキなので、少し固めの仕上がります。