

令和7年度 10月こんだてひょう

北区立滝野川第二小学校



日	牛乳	主食 しゅしよく	おかず	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	黄の仲間 きいろ なかま ねっ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1水		都民の日(おやすみ)					
2木	○	とうふの日／避難訓練 ★マーボー豆腐丼 (アルファ化米使用)	中華スープ ★おかしな目玉焼き	豚肉、木綿豆腐、赤みそ、牛乳、 鶏肉、粉寒天、クリーム	アルファ化米、油、さとう、で んぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、干 し椎茸、にら、にんじん、チン ゲンサイ、もも缶	658 kcal 26.0 g 20.8 g 1.4 g
3金	○	10月4日いわしの日／千葉県郷土料理 ごはん 野菜の海苔あえ かき玉汁	いわしのさんが焼き	牛乳、いわし、鶏肉、たまご、白 みそ、きざみのり、木綿豆腐	米、さとう、でんぷん、白いり ごま	玉葱、しょうが、キャベツ、も やし、こまつな、ねぎ	601 kcal 27.8 g 19.9 g 2.5 g
6月	○	十五夜メニュー 10月6日は十五夜 ★カレーうどん	★かみかみサラダ お月見みたらしだんご	鶏肉、牛乳、おつまみさきい か、絹ごし豆腐	冷凍うどん、油、バター、小麦 粉、さとう、白玉粉、でんぷん	にんにく、しょうが、玉葱、に んじん、干ししいたけ、ねぎ、 こまつな、だいこん、きゅう り	635 kcal 24.7 g 30.1 g 3.2 g
7火	○	さんまの蒲焼丼	梅おかかあえ みそ汁	さんま、牛乳、けずり節、油揚 げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、でんぷん、さとう、白い りごま	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、ねり梅、えのきた け、玉葱、こまつな	690 kcal 26.3 g 26.3 g 2.3 g
8水	○	6年生アスレチックチャレンジ 焼肉チャーハン	★ワントンスープ アセロラゼリー	豚肉、ちりめんじゃこ、たま ご、牛乳、鶏肉、粉寒天	米、さとう、ごま油、油、乾燥ワ ントン	にんじん、こまつな、にんに く、ねぎ、はくさい、チンゲン サイ、アセロラジュース	580 kcal 22.0 g 15.9 g 2.3 g
9木	○	6年生アスレチックチャレンジ予備日 ホットドッグ	ジャーマンポテト ★ABCスープ	フランクフルト、牛乳、ベー コン、鶏肉	コッパパン、じゃがいも、バ ター、油、マカロニ	キャベツ、玉葱、にんじん、バ セリ	599 kcal 25.5 g 29 g 3.6 g
10金	-	※1学期終業式／目の愛護デー むぎ 麦ごはん	豚汁 ★はなまるハンバーグ きりぼしだいこん 切干大根サラダ ★ジョア（ブルーベリー）	ジョア、豚肉、木綿豆腐、チー ズ、白みそ、赤みそ	米、押麦、乾燥パン粉、油、さと う、さといも、こんにゃく	玉葱、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、だいこん、 ねぎ	634 kcal 27.4 g 15 g 2.7 g
13月		スポーツの日(おやすみ)					
14火	○	※2学期始業式 あき 秋のかおりごはん	★とりからあげ ごまあえ みそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、木綿豆腐、 乾燥わかめ、赤みそ、白みそ	米、さとう、でんぷん、小麦粉、 油、ごま油、白いりごま	にんじん、ぶなしめじ、しょ うが、にんにく、こまつな、も やし、玉葱	688 kcal 28.0 g 24.5 g 3.3 g
15水	○	わふう 和風きのこスパゲティ	ツナサラダ ★みかん入りカルピスゼリー	ベーコン、きざみ昆布、きざみ のり、牛乳、ツナ、粉寒天、カル ピス	スパゲティ、バター、油、さと う	ぶなしめじ、生しいたけ、マ ッシュルーム、玉葱、きゅ うり、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、みかん缶	566 kcal 22.3 g 20.7 g 2.2 g
16木	○	世界食料デー 目指せ！残菜ゼロ むぎ 麦ごはん	★鮭のみそチーズ焼き ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	牛乳、生サケ、白みそ、ピザ チーズ、赤みそ、ひじき	米、押麦、さとう、ごま油、白い りごま、さつまいも	しょうが、にんじん、きゅう り、だいこん、キャベツ、玉 葱、もやし、えだまめ	634 kcal 28.8 g 18 g 2.2 g
17金	○	6年生校外学習(給食無し) ダイスチーズパン	スパニッシュオムレツ アップルドレッシングサラダ やさい 野菜とベーコンのスープ	牛乳、たまご、ピザチーズ、 ベーコン	ダイスチーズパン、じゃがい も、バター、油、さとう	にんじん、玉葱、ほうれんそ う、キャベツ、きゅうり、りん ご、はくさい、ブロッコリー	560 kcal 26.3 g 27.4 g 3.9 g
20月	○	★わかめごはん	★ジャンボしゅうまい ナムル 春雨スープ	炊きこみわかめ、牛乳、豚肉、 鶏肉	米、白いりごま、ごま油、しゅ うまいの皮、さとう、はるさめ	玉葱、ねぎ、干し椎茸、こまつ な、にんじん、もやし、たけの こ水煮	594 kcal 22.9 g 16.7 g 2.4 g
21火	○	しろ 白ごまタンタンうどん	★ちくわの磯辺あげ さつまいもの天ぷら	鶏肉、焼きちくわ、油揚げ、白 みそ、牛乳、あおのり	冷凍うどん、油、さとう、白す りごま、練りごま、小麦粉、さ つまいも	玉葱、にんじん、キャベツ、 ピーマン、ねぎ	621 kcal 29.7 g 28.3 g 3.5 g
22水	○	パンプキンパン	タンドリーフィッシュ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳、白身魚、ヨーグルト、 ベーコン、いんげんまめ	パンプキンパン、さとう、油	しょうが、にんにく、玉葱、 キャベツ、にんじん、きゅう り、ホールコーン、ホールト マト缶、バセリ	579 kcal 30.9 g 23.2 g 3.0 g
23木	○	4組(4. 5. 6年生)那須宿泊学習／給食試食会 ★ポークカレーライス	★海藻サラダ くだもの(みかん) 事前参加申込済の保護者の方が対象です！ リクエストメニューです。	豚肉、牛乳、海藻ミックス	米、押麦、油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、はちみつ、さと う、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、に んじん、キャベツ、きゅうり、 みかん	696 kcal 22.9 g 23.3 g 2.3 g
24金	○	4組(4. 5. 6年生)那須宿泊学習 たかな 高菜チャーハン	ししゃものパリパリあげ 豆腐と青菜のスープ	豚肉、たまご、ちりめんじゃ こ、牛乳、ししゃも、ピザチー ズ、木綿豆腐	米、押麦、ごま油、油、白いりご ま、はるまきの皮、小麦粉、は るさめ、でんぷん	たかな漬、ねぎ、しょうが、玉 葱、にんじん、たけのこ水煮、 チンゲンサイ	695 kcal 28.9 g 26.9 g 2.8 g
27月	○	ごはん	厚あげと豚肉のみそ炒め にらたまスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ、鶏 肉、たまご	米、でんぷん、さとう、油	しょうが、キャベツ、にんじ ん、ぶなしめじ、ピーマン、ね ぎ、にら	642 kcal 29.3 g 22.9 g 2.5 g
28火	○	ハヤシライス	フレンチサラダ ★くだもの(梨)	鶏肉、牛乳	米、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、 玉葱、にんじん、マッシュ ルーム、バセリ、キャベツ、 きゅうり、なし	637 kcal 20.0 g 21.6 g 1.9 g
29水	○	★みそラーメン	★ジャンボあげぎょうざ ★フルーツポンチ	豚肉、赤みそ、白みそ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、小 麦粉、ぎょうざの皮、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、も やし、にら、にんじん、ホール コーン、キャベツ、みかん缶、 パイン缶、もも缶	663 kcal 26.0 g 20.2 g 3.1 g
30木	○	31日ハロウィン ★はちみつレモントースト	パンプキンシチュー じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、クリーム、ちりめ んじゃこ	食パン、バター、はちみつ、グ ラニュー糖、油、薄力粉、ごま 油、さとう、白いりごま	レモン、玉葱、にんじん、かほ ちや、マッシュルーム水煮、 ブロッコリー、きゅうり、だ いこん、キャベツ	664 kcal 24.6 g 31.3 g 3.0 g
31金	○	運動会おうえんメニュー フレーフレー！ソース勝つ！丼	紅白すまし汁 運動会がんばろう！サイダーゼリー	鶏肉、牛乳、あらはんべん、 わかめ、粉寒天	米、小麦粉、乾燥パン粉、油、さ とう	キャベツ、ねぎ、こまつな、み かん缶、パイン缶、もも缶	662 kcal 25.3 g 16.5 g 2.5 g

・材料の納入の都合等により、変更することがあります。
ご了承ください。
・こんだて名の★は、子どもたちから「またたべたい！」
という声のあったリクエストメニューです。



10月給食目標

みんなで力を合わせ、給食のじゅんびや後かたづけをしよう

