

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	しゅしょく 主食	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちゆうじゆ 血や肉になる	きいろ なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 热や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 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		<b>都民の日(おやすみ)</b>					
2 木	○	とうふの日／避難訓練 ★マー婆ー豆腐丼 (アルファ化米使用)	ちゅうか 中華スープ めだま や ★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 んぶん,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	いわしのさんが焼き やさい のり 野菜の海苔あえ たまじる かき玉汁	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,でんぶん,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 つきみ お月見いたらしだんご	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,でんぶん	にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,干しいたけ,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	うめ 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,でんぶん,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 やきにく 烧肉チャーハン	★ワンタンスープ 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 ンタン	にんじん,こまつな,にんにく, ねぎ,はくさい,チングン 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	コッペパン,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 きりほしまいこん 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	<b>スポーツの日(おやすみ)</b>						
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,でんぶん,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	★鮭のみぞチーズ焼き 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,パセリ	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	かいそう 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 とうふ あおな 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,でんぶん	たかな漬,ねぎ,しょうが,玉 葱,にんじん,たけのこ水煮, チングンサイ	695 kcal 28.9 g 26.9 g 2.8 g
27 月	○	ごはん	あつ ぶたにく 厚あげと豚肉のみそ炒め いため にらたまスープ	牛乳,豚肉,生揚げ,白みそ,鶏 肉,たまご	米,でんぶん,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	ににく,しょうが,セロリ, 玉葱,にんじん,マッシュ ルーム,パセリ,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	HALLOWEEN 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,かぼ ちゃ,マッシュルーム水煮, プロッコリー,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	こうばく 紅白すまし汁 うんどうかい 運動会がんばろう！サイダーゼリー	鶏肉,牛乳,あらはんぺん, 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！」

「たとえば君のスープは、『さとうかぼすみそだいしあん』という声のあつたリクエストメニューです。

◎ 世界電影研究



# 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

