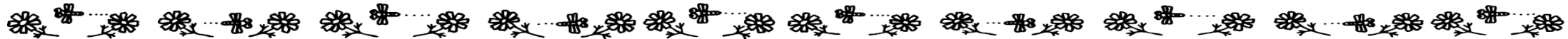


令和7年 10月よていこんだてひょう

北区立滝野川第三小学校



日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2 木	○	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうコンスープ	★ぎゅうにゅう,とりにく, あかみそ,おしどうふ,★たまご	こめ,あぶら,でんぶん, ごまあぶら	にんにく,しょうが,たけのこ, ほししいたけ,ねぎ,にら, たまねぎ,クリームコーン, ホールコーン,にんじん,こまつな	鶏がら,酒,テンメンジャン, しょうゆ,トウバンジャン, しお,こしょう	600 kcal 25.8 g 19.8 g
3 金	○	とりしおうどん さつまいもでんぶら くだもの（オレンジ）	とりにく,★ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,ごまあぶら, さつまいも,こむぎこ	しょうが,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ,こまつな, オレンジ	鶏がら,しお, うすくちしょうゆ	560 kcal 21.5 g 20.7 g
6 月	○	★中秋の名月（十五夜）★ さんまごはん こじる おつきみだんご	さんま,★ぎゅうにゅう, とりにく,あぶらげ,だいず, あかみそ,しろみそ,とうふ, ゆであずき	こめ,おしむぎ,あぶら,でんぶん, さとう,いりごま,こんにゃく, しらたまこ	しょうが,さやえんどう, にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,かぼちゃ	酒,しょうゆ,みりん,かつお節	691 kcal 25.7 g 25.6 g
7 火	○	スパゲッティナポリタンソース ブロッコリーのサラダ くだもの（りんご）	とりにく,ソーセージ, ★ぎゅうにゅう	スパゲッティ,あぶら, ★バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム,ピーマン, ホールコーン,ブロッコリー, キャベツ,にんじん,★りんご	鶏がら,トマトケチャップ, トマトピューレ,中濃ソース, こしょう,酢,しお,しょうゆ	550 kcal 21.0 g 18.5 g
8 水	○	わかめごはん（アルファかまい） あつあげとぶたにくのみそいため よしのじる	たきこみわかめ, ★ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,しろみそ,とりにく, あぶらげ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	しょうが,ピーマン,にんじん, キャベツ,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,こまつな	しょうゆ,酒, かつお節,しお	639 kcal 30.0 g 24.6 g
9 木	○	ココアあげパン チリコンカン グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう,とりにく, いんげんまめ,だいず	★コッペパン,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん, ホルトマト,きゅうり, キャベツ,さやいんげん,レモン	ピュアココア,しお, 鶏がら,トマトケチャップ, 白ワイン,こしょう, チリパウダー,しょうゆ,酢	710 kcal 31.5 g 28.2 g
10 金	ド リ ン グ ク ト	★目の愛護デー★ ごはん さばのおろしがけ おひたし かきたまじる	★ヨーグルトドリンク, さば,あぶらげ,とうふ, ★たまご,わかめ	こめ,でんぶん,さとう	しょうが,だいこん,ねぎ, キャベツ,こまつな,にんじん, たまねぎ	酒,しょうゆ,みりん, かつお節,しお, うすくちしょうゆ	518 kcal 25.3 g 11.9 g
14 火	○	チキンピラフ ジャーマンポテト ガルバンソースープ 	とりにく,★ぎゅうにゅう, ベーコン,ひよこまめ	こめ,あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュルーム, にんにく,キャベツ, ホールコーン,こまつな	鶏がら,しお,しょうゆ, こしょう,乾燥パセリ	580 kcal 18.3 g 22.1 g
15 水	○	ピザドック こんさいサラダ ABCスープ	ベーコン,★ピザチーズ, ★ぎゅうにゅう,とりにく	★コッペパン,さとう,あぶら, すりごま,マカロニ	にんにく,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,れんこん, ごぼう,にんじん,ブロッコリー, ホールコーン,キャベツ	トマトケチャップ, トマトピューレ,しお, こしょう,オレガノ,ロリエ粉,酢, しょうゆ,粉からし, 鶏がら,白ワイン	536 kcal 22.5 g 21.7 g
16 木	○	みそコーンラーメン じゃこサラダ キャラメルポテト	とりにく,あかみそ, ★ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん,あぶら, いりごま,さんおんどう, ごまあぶら,さつまいも, グラニューどう,★バター	しょうが,ねぎ,にんにく, にんじん,もやし,キャベツ, ホールコーン,にら,きゅうり	鶏がら,こしょう,しお, 酒,しょうゆ,酢	631 kcal 22.7 g 24.3 g
17 金	○	くりごはん ししゃものいそべあげ こまつなのからしあえ きのこのみそしる	★ぎゅうにゅう,★ししゃも, あおのり,あぶらげ, あかみそ,しろみそ	こめ,もちこめ,むきぐり, いりごま,こむぎこ,あぶら, さんおんどう	キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,だいこん, ほししいたけ,えのきだけ,ねぎ	昆布,しお,しょうゆ, 粉からし,かつお節	558 kcal 21.4 g 19.2 g
20 月	○	★バースデー給食★ しおやきそば わかめスープ さつまいもケーキ	ぶたにく,★いか, ★ぎゅうにゅう,とりにく, わかめ,とうにゅう	むしちゅうかめん,あぶら, ごまあぶら,さとう,こむぎこ, さつまいも	しょうが,たまねぎ,キャベツ, にんじん,こまつな,ほししいたけ, ねぎ,たけのこ	しお,こしょう,しょうゆ,酒, 鶏がら,ベーキングパウダー	660 kcal 24.8 g 26.5 g
21 火	○	ごはん とりにくのみそやき おかかあえ とうふとあおなのスープ	★ぎゅうにゅう,とりにく, あかみそ,かつおぶし, とりにく,とうふ	こめ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,もやし, ホールコーン,たけのこ,ねぎ, こまつな	酒,みりん,しょうゆ, しお,鶏がら	571 kcal 27.3 g 20.7 g
22 水	○	じゃこチャーハン パンサンスー ワントンスープ	ぶたにく,ちりめんじゃこ, ★たまご,★ぎゅうにゅう, ロースハム,とりにく	こめ,おしむぎ,ごまあぶら, いりごま,あぶら,はるさめ, さんおんどう,ワントンのかわ	にんにく,ねぎ,にんじん, ほししいたけ,たかな,もやし, きゅうり,たまねぎ,はくさい, こまつな	酒,しょうゆ,こしょう, しお,酢,粉からし,鶏がら	543 kcal 22.1 g 17.2 g
23 木	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき とうにゅうのみそしる	★ぎゅうにゅう,さけ, あかみそ,とりにく,あぶらげ, しろみそ,とうにゅう	こめ,あぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん, もやし,ピーマン,はくさい, ほししいたけ,こまつな,ねぎ	酒,しお,こしょう,みりん, しょうゆ,かつお節	588 kcal 31.0 g 18.8 g
24 金	○	セサミパン きのこのグラタン コールスローサラダ	★ぎゅうにゅう,とりにく, ★ピザチーズ	★セサミパン,あぶら,マカロニ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ぶなしめじ,エリンギ, ホルトマト,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース,しお,こしょう, バジル,乾燥パセリ,酢, しょうゆ	677 kcal 30.6 g 26.7 g
27 月	○	★群馬県の郷土料理★ ソースカツどん こしねじる くだもの（かき）	とりにく,★ぎゅうにゅう, あかみそ,しろみそ	こめ,おしむぎ,こむぎこ, パンこ,あぶら,さんおんどう, こんにゃく	ほししいたけ,ねぎ,かき	しお,こしょう,酒,みりん, ウスターソース, トマトケチャップ,かつお節	666 kcal 24.8 g 22.8 g
28 火	シ ョ ウ リ ン ス ジ	★6年生アスチャレおうえん！こんだ チキンカレーライス ウインナーソテー くだもの（なし）	とりにく,ソーセージ	こめ,おしむぎ,あぶら, じゃがいも,はちみつ,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん, オレンジジュース,キャベツ, ホールコーン,★なし	鶏がら,しお,こしょう, 白ワイン,トマトピューレ, ウスターソース,しょうゆ, カレー粉,ターメリック, コリアンダー,チリパウダー	608 kcal 15.5 g 15.6 g
29 水	○	ごまとうにゅううどん あおのりまめポテト ぶどうゼリー	ぶたにく,あぶらげ,とうにゅう, しろみそ,★ぎゅうにゅう, だいず,あおのり, こなかてん	うどん,あぶら,ねりごま, すりごま,じゃがいも,でんぶん, さとう	にんじん,はくさい,ほししいたけ, ねぎ,ぶどうジュース	しょうゆ,みりん,しお, かつお節	666 kcal 25.8 g 27.1 g
30 木	○	★世界の料理（アイルランド） パンブキンパン とりのてりやき コルカノン コンソメスープ	★ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	★パンブキンパン,じゃがいも, あぶら	しょうが,たまねぎ,キャベツ, にんじん,ホールコーン, さやいんげん	しょうゆ,みりん,酒,しお, こしょう,乾燥パセリ,鶏がら	649 kcal 28.5 g 25.6 g
31 金	○	エビクリームライス パリパリサラダ やさいスープ	★むぎえび,とりにく, ★ちょうりょうぎゅうにゅう, ★クリーム, ★ぎゅうにゅう,ベーコン	こめ,★バター,あぶら,こむぎこ, ワントンのかわ	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	パプリカ粉,白ワイン, 鶏がら,しお,こしょう, 酢,しょうゆ,粉からし	581 kcal 21.7 g 21.5 g

・ 献立は材料の納入の都合により変更することがあります。ご了承下さい。
・ アレルギー食品には記号を表示しています。