

10がつのめあて
じょうぶなからだをつくりましょう!!

10月こんだてひょう



令和7年		★は滝もみマイベジレシビに応募してくれたレシビです。				北区立滝野川もみじ小学校		
日曜	こんだて	牛乳	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		びこう
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	
1水	しゅくじつ・とみんのひ							
2木	トマトソーススパゲティ ごぼうチップサラダ マスカットゼリー	○	とりにく まぐろ チーズ かんてん きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう こめこ あぶら	にんにく たまねぎ トマト にんじん エリンギ ごぼう きゅうり ぶどう キャベツ	591	23	
3金	むぎごはん こんぶのつくだに さかなのおろしソース せんべいじる	○	たら こんぶ とりにく さばぶし きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ こんにゃく かやきせんべい こま	しょうが だいこん ごぼう とうみょう にんじん しめじ こまつな ねぎ	579	27	4ねん ふりかえ きゅうじつ
6月	じゅうごや (いもめいげつ) いもごはん おつきみじる くるまふカツ ピリからきゅうり くだもの (ピオーネ)	○	とりにく とうふ こんぶ さばぶし きゅうにゅう	こめ さつまいも ごま あぶら ぶ はくりきこ パンこ しらたまこ さといも	にんにく かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ かぶ きゅうり ぶどう	622	21	
7火	ミルクパン ミルメーク (ココア) にくだんごのスープ ツナサラダ	○	ぶたにく たまご ベーコン まぐろ きゅうにゅう	はちみつ あぶら パンこ じゃがいも さとう	れんこん たまねぎ コーン にんにく にんじん キャベツ きゅうり	626	25	
8水	おやこどん やさいのごまあえ こくとうういろう	○	とりにく あぶらあげ さばぶし たまご ちくわ きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく ごま こめこ しらたまこ くらさとう	えのき たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん	651	26	
9木	げんまいいいりごはん かじょうどうふ くきわかめのちゅうかあえ	○	ぶたにく なまあげ くきわかめ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら はるさめ こまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく もやし にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ こまつな きゅうり しいたけ キャベツ	588	24	
10金	めのあいごデー エビクリームライス やきにくサラダ	にゅうさん いんりょう	とりにく えび ぶたにく きゅうにゅう にゅうさんいんりょう	こめ はくりきこ あぶら さとう こまあぶら バター	にんじん たまねぎ レモン マッシュルーム しょうが キャベツ もやし きゅうり	620	26	
13月	しゅくじつ・スポーツのひ							
14火	むぎごはん ごもくうまに かきたまじる	○	とりにく なまあげ かつおぶし たまご ちくわ きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな さやいんげん	600	27	
15水	さけそぼろどん とんじる くだもの (かき)	○	さけ さばぶし こんぶ ぶたにく とうふ きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん かき	587	26	Bじてい
16木	にくじるつけうどん れんこんチップ にんじんむしパン	○	ぶたにく さばぶし こんぶ あぶらあげ たまご きゅうにゅう あおのり	れいとううどん さとう こまあぶら あぶら はくりきこ	しいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ れんこん	598	29	
17金	チキンカツカレー パワーサラダ	うんどうかい おうえんきゅうしょく	とりにく チーズ きゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら バター はくりきこ パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	669	26	
20月	うんどうかい・ふりかえきゅうじつ							
21火	むぎごはん めったじる さかなのこうみソース たくあんあえ	○	さんま ぶたにく こんぶ さばぶし あぶらあげ きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こめこ さとう ごま かたくりこ さつまいも	にんにく キャベツ ねぎ にんじん こまつな だいこん	589	28	
22水	みそラーメン かわりだいがくいも	○	ぶたにく にぼし きゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま さつまいも さとう みずあめ	にんにく たまねぎ いら にんじん きゃべつ コーン もやし ねぎ	677	28	
23木	はいがパン はちみつ フレンチサラダ ★かぼちゃとほうれんそうの とうにゅうグラタン	○	とうにゅう ベーコン チーズ きゅうにゅう	はちみつ あぶら バター はくりきこ パンこ さとう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり マッシュルーム キャベツ にんじん	612	28	
24金	こぎつねごはん みそしる ちぐさやき	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご こんぶ さばぶし きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいもm	にんじん えだまめ ねぎ だいこん しいたけ たまねぎ こまつな	571	28	
27月	ドライカレー パリパリサラダ ヨーグルト (りんごいり)	○	だいず ぶたにく ヨーグルト きゅうにゅう	こめ おおむぎ バター あぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく セロリ トマト にんじん たまねぎ りんご ピーマン キャベツ だいこん きゅうり	606	22	
28火	ちゅうかどん いもち くだもの	○	ぶたにく えび いか チーズ きゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい なし チンゲンサイ	591	23	
29水	ざっこくごはん しおちゃんこじる さばのみそに	○	さば こんぶ さばぶし ぶたにく とうふ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ねぎ にんじん だいこん こまつな	602	30	
30木	かいこうきねんび・きゅうしょく たきのがわやきそば とうふとのわかめのスープ もみじゼリー	○	ぶたにく かんてん とうふ わかめ あおのり きゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ぶ	たまねぎ にんじん いら こまつな ごぼう えのき みかん キャベツ ねぎ	603	26	
31金	チキンライス ベーコンとやさいのスープに パンプキンプリン	○	とりにく ベーコン たまご なまクリーム きゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ かぼちゃ だいこん マッシュルーム キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ	618	20	

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日にちを交換したり、
食材を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。

