

［ １０月 献 立 表① ］

令和８年度

北区立滝野川もみじ小学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	ミルクパン	○		ミルクパン		575 kcal
	ハンガリアンシチュー		豚肉,牛肉,赤いんげんまめ(乾), 生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ（水煮） トマト（水煮）,しょうが,セロリー	22.5 g
	かぶとツナのサラダ		ツナ	油,上白糖	かぶ,キャベツ,にんじん,きゅうり,りんご	
	果物（ピオーネ）				ピオーネ	
5 月	ごはん	○		米		557 kcal
	赤魚のねぎみそ焼き		あかうお,みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ	29.1 g
	五目きんぴら		大豆	油,こんにゃく,上白糖,ごま	れんこん,にんじん,ピーマン	
	かぶのみそ汁		油揚げ,みそ		かぶ,ねぎ,こまつな	
6 火	丸パン	○		丸パン		621 kcal
	ピーンズコロッケ		大豆,豚肉,牛乳	油,乾燥マッシュポテト バター,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,パセリ	24.8 g
	野菜ときのこの カレースープ			米粉	キャベツ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし （冷凍）,ぶなしめじ,エリンギ,こまつな	
	果物（なし）				なし	
7 水	じゃこわかめごはん	○	わかめ,ちりめんじゃこ	米,ごま		593 kcal
	ぎせい豆腐		豆腐,鶏肉,鶏卵	油,三温糖	にんじん,干し椎茸,たまねぎ	27.0 g
	めった汁		豚肉,みそ,油揚げ	油,こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,こねぎ	
	果物（柿）				柿	
8 木	さんまごはん	○	さんま	米,麦,片栗粉,米粉,三温糖,油	こねぎ	554 kcal
	白菜のレモンあえ			上白糖	はくさい,かぶ,にんじん,かぶ(葉),レモン	20.1 g
	かきたま汁		豆腐,もずく,鶏卵	片栗粉	ねぎ,ほうれんそう	
9 金	スパゲティトマトソース	○	鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲティー,油,上白糖	にんにく,たまねぎ,エリンギ トマト（水煮）	676 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,上白糖	きゅうり,にんじん,とうもろこし(冷凍) たまねぎ,バジル	25.2 g
	ブルーベリーケーキ		鶏卵,牛乳	小麦粉,バター,上白糖	ブルーベリー(ジャム)	
13 火	パエリア	○	ベーコン,いか,あさり(水煮)	米,麦,油	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ,にんにく,たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ （水煮）,ピーマン,パプリカ（赤）	557 kcal
	ふわふわ卵スープ		粉チーズ,鶏卵	じゃがいも,パン粉	しょうが,セロリー,たまねぎ,キャベツ パセリ	24.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	りんご缶,黄桃缶,みかん缶	
14 水	ツナそぼろごはん	○	油揚げ,ツナ,鶏卵	米,三温糖,上白糖,油	にんじん,かんぴょう(乾),干し椎茸 たくあん干し大根漬	575 kcal
	八戸せんべい汁		鶏肉	しらたき,かやきせんべい	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい しめじ,ねぎ,こまつな	23.4 g
	果物(りんご)				りんご	
15 木	ごはん	○		米		594 kcal
	もったいないふりかけ		煮干し,細切りこんぶ	三温糖,すりごま		31.5 g
	豆腐のうま煮		豚肉,豆腐,うずら卵(水煮)	油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんじん,干し椎茸,もやし,ねぎ,こまつな	
	大根のみそ汁		油揚げ,みそ		だいこん,こねぎ	
16 金	チキンカツカレー	○	鶏肉	米,麦,油,バター,小麦粉,パン粉	にんにく,たまねぎ,にんじん	685 kcal
	パワーサラダ		ダイスチーズ	上白糖,油	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	23.0 g
	果物(みかん)				みかん	
20 火	みそラーメン	○	豚肉,みそ	中華めん,油,ラード ねりごま,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし キャベツ,とうもろこし(冷凍）,ねぎ,にら	601 kcal
	きゅうりのかふう漬け			こんにゃく,ごま油,上白糖,ごま	きゅうり	23.2 g
	きなこボール		牛乳,生クリーム,きな粉	さつまいも,バター 黒砂糖,三温糖		
21 水	麦ごはん	○		米,麦		560 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	23.5 g
	ふのみそ汁		わかめ,みそ	焼きふ	ねぎ	
	果物（柿）				柿	



［ １０月 献 立 表② ］

令和８年度

北区立滝野川もみじ小学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
22 木	磯風味ごはん	○	大豆	米, 片栗粉	あおのり	615 kcal
	さばのみそ煮		さば, こんぶ, みそ	上白糖	ねぎ	31.5 ｇ
	塩ちゃんこ汁		豚肉, 豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも ごま油	にんじん, だいこん, たまねぎ, こまつな	
23 金	栗ごはん	○		米, もち米, むき栗		561 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも, 鶏卵	小麦粉, 米粉		22.4 ｇ
	野菜のひじきあえ		芽ひじき	三温糖, すりごま（白）, 油 ラー油	きゅうり, にんじん, もやし, えだまめ(冷凍)	
	根菜汁		油揚げ, みそ	さといも	ごぼう, れんこん, だいこん, にんじん こまつな	
26 月	麦ごはん	○		米, 麦		608 kcal
	生あげの甘酢煮		生揚げ, 豚肉	上白糖, 油, 三温糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん たけのこ（水煮）, きくらげ, ピーマン	23.0 ｇ
	白菜のみそ汁		油揚げ, みそ		はくさい, ほんしめじ, ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
27 火	ごはん	○		米		554 kcal
	鮭のバーベキューソース		生さけ	上白糖	レモン汁, たまねぎ, りんご	30.6 ｇ
	野菜ののり酢和え		刻みのり	上白糖	こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ	
28 水	滝野川やきそば	○	豚肉	中華めん, 油	ごぼう, たまねぎ, にんじん, キャベツ にら, あおのり	561 kcal
	豆腐とわかめのスープ		わかめ, なると, 豆腐	片栗粉	こねぎ	25.1 ｇ
	紅白ゼリー		粉かんてん, カルピス	上白糖, 生ふ	アセロラジュース	
29 木	トマトライス	○	豚肉	米, 麦, 油	たまねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ（水煮） トマト（水煮）, パセリ	576 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし	小麦粉, 油, パン粉	レモン	24.2 ｇ
	キャロットドレッシング サラダ		ひよこまめ(乾)	エッグケア, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁	
	コーンクリームスープ		牛乳	じゃがいも	たまねぎ, クリームコーン とうもろこし(冷凍）, パセリ	
30 金	ぶどうパン	○		ぶどうパン		600 kcal
	かぼちゃとほうれん草の 豆乳グラタン		鶏肉, 大豆, 豆乳, 粉チーズ	油, バター, 小麦粉, マカロニ パン粉	たまねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ（水煮） かぼちゃ, ほうれんそう	25.1 ｇ
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		キャベツ, たまねぎ, にんじん セロリー, パセリ	
	果物(りんご)				りんご	

※献立は食材購入などの都合により、変更をすることもあります。

※栄養価は中学年（３・４年生）のものです。低学年（１・２年生）は0.9倍　高学年（５・６年生）は1.1倍になります。

【今月のこんだてより】

７（水）ぎせい（擬製）豆腐：水切りして崩した豆腐に野菜と鶏ひき肉・卵を合わせて焼いた料理です。鉄板で大きな１枚を焼いてからもとの豆腐のような四角い形にカットします。

８（木）さんまごはん：季節の魚「秋刀魚」を短冊切りにしたものを、から揚げにして甘じょっぱい味のたれと一緒にご飯に混ぜます。

９（金）ブルーベリーケーキ：１０月１０日は目の愛護デーです。目の健康を保つ効果のある「アントシアニン」が含まれているブルーベリー入りのケーキを焼きます。



１４（水）八戸せんべい汁：青森県の郷土料理です。小麦粉から作られた「せんべい」が入ったしょうゆ味の汁ものです。

１６（金）チキンカツカレー：翌日の運動会にむけての応援メニューです。「勝つ」カレーで給食室からエールを送ります。

２３（金）栗ごはん：十三夜の行事食です。十三夜は別名「栗名月」、栗を炊き込んだご飯を作ります。

２８（水）滝野川焼きそば・紅白ゼリー：開校記念集会に合わせたお祝い献立です。江戸時代からの伝統野菜「滝野川ごぼう」入りの焼きそばと、紅白２色の彩りと２つの味を楽しめるデザートを作ります。

３０（金）かぼちゃとほうれん草の豆乳グラタン：昨年度の滝もみマイベジレシピを使ってハロウィンのかぼちゃ料理を作ります。

【季節の食材】

かぶ　　栗　　里芋　りんご　　柿　　秋刀魚