



# 10月献立表

令和4年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	たんぱく質	
3	月	○	栗おこわ 木の葉やき レモン漬け のこのこ汁	牛乳 ささかまぼこ ぶた肉 鶏肉 たまご	米 もち米 粟 パン粉	ねぎ 大根 きゅうり レモン しめじ えのき なめこ しいたけ 小松菜 にんじん エリンギ	565 23.1	
4	火	○	ごはん 魚の黒酢あんかけ 昆布の煮物 みそ汁	牛乳 白身魚 高野どうふ みそ 油あげ こんぶ とうふ	米 油 さとう はちみつ ごま こんにゃく	しょうが にんじん いんげん 小松菜 たまねぎ	612 30	
5	水	○	しょうゆラーメン (トッピング付) パンパンポテト	牛乳 ぶた肉 なたと うずらの卵	中華めん ラード ごま 油 じゃがいも さとう ごま油	もやし にんじん ねぎ にんにく きゅうり ほうれん草 しょうが	548 23.0	
6	木	○	食パン 手作りジャム ペンネマカロニのクリーム煮 果物	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ 調理用牛乳	食パン さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	りんご にんじん パイン缶 レモン 梨 たまねぎ キャベツ パセリ グリーンピース マッシュルーム	645 23.1	
7	金	○	さといもごはん 高野どうふのたまごとじ あんかけ汁 ブドウゼリー	牛乳 とり肉 高野どうふ ちくわ たまご 寒天	米 里芋 じゃがいも さとう うどん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 ブドウジュース もやし 大根 グリーンピース	590 23.7	
10	月		スポーツの日 秋季休業日					
11	火	○	ドライカレー みかんサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	米 バター 油 マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり キャベツ パセリ みかん缶 コーン マッシュルーム缶	575 18.9	
12	水	○	ジャージャーめん 青のりポテト フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 あおのり	中華めん さとう ごま油 じゃがいも 油	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイン 缶 桃缶 りんご レモン には	705 22.3	
13	木	○	ぶたキムチ丼 じゃがいものナムル ひじきのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	米 油 ごま さとう じゃがいも ごま油	ねぎ には 白菜キムチ 白菜 もやし にんじん にんにく いんげん キャベツ 小松菜	602 25.4	
14	金	○	立田あげチキンバーガー フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン とり肉	パン マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ	702 33.5	
17	月	○	ごはん さんまフライ 小松菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 さんま たまご のり 油あげ とうふ みそ	米 小麦粉 パン粉 ごま ごま油	しょうが にんじん 小松菜 もやし 大根	711 28.0	
18	火	○	チンジャオロース丼 かふう漬け チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	米 油 ごま さとう	しょうが たけのこ にんじん ピーマン にんにく 干しいたけ ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし	577 26.7	
19	水	○	チャンポンパスタ 豆サラダ 和風マロンパイ	牛乳 ぶた肉 なたと ひよこ豆 いんげん豆 たまご こんぶ	スパゲッテー 油 さとう パイシート 栗	干しいたけ にんじん たまねぎ きくらげ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	608 20.6	
20	木	○	ハッシュドポークライス 白菜スープ 果物	ぶた肉 クリーム とり肉	米 バター 油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース 白菜 パセリ 梨 マッシュルーム缶	595 19.8	
21	金		運動会振替休業日					
24	月	○	鶏ごぼうピラフ かに玉 ワンタンスープ	牛乳 とり肉 かにフレーク たまご ぶた肉	米 バター 油 ワンタン皮 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 干しいたけ グリーンピース	549 25.5	
25	火	○	秋の香りのごはん きびなごのから揚げ 白菜の酢漬け やま芋のだんご汁	牛乳 とり肉 油あげ たまご あおのり きびなご	米 さつまいも 小麦粉 山芋 こんにゃく 白玉粉	にんじん しめじ 大根 小松菜 ねぎ ごぼう 白菜 しょうが	590 22.8	
26	水	○	長崎ちゃんぽん 大学芋 果物	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ	中華めん 油 さつまいも 水あめ ごま さとう	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし にんじん 干しいたけ りんご にんにく	762 25.4	
27	木	○	手作りアップルロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 たまご 調理用牛乳 ぶた肉 大豆	小麦粉 強力粉 バター じゃがいも 油 さとう	りんご にんじん にんにく キャベツ コーン たまねぎ きゅうり マッシュルーム缶	625 24.3	
28	金	○	ごはん メンチカツ 五目ひじき みそ汁	牛乳 ぶた肉 調理用牛乳 干しひじき 油あげ みそ わかめ	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	653 24	
31	月	○	2個どりサンド パンプキンシチュー 果物	牛乳 チーズ ツナ缶 ベーコン クリーム とり肉 調理用牛乳	食パン マヨネーズ バター じゃがいも 小麦粉	コーン たまねぎ マーメレード にんじん 梨 かぼちゃ パセリ ピーマン	686 25	

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

