北区立稲田小学校　１０月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3	月	白ごま担々うどん 大豆と小魚のカリカリ揚げ 梨	○	鶏挽肉,焼き竹輪,油揚げ 牛乳,豆乳,大豆,かえり煮干し	冷凍うどん,油,砂糖,練りごま 白すりごま,でんぷん,いりごま	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン 長ねぎ,なし	643 kcal 30.5 g 1.8 g
4	火	**いわしの日** ごはん　いわしのサンガ焼き おひたし 豆乳仕立てのみそ汁	○	牛乳,いわしすり身,押し豆腐,豆乳 花かつお,油揚げ 	精白米,パン粉,でんぷん さつまいも	長ねぎ,しょうが,にんじん,小松菜 えのき,かぶ,はくさい,かぼちゃ	585 kcal 24.2 g 2.7 g
5	水	キムタクチャーハン トックスープ オレンジゼリー	○	鶏卵,豚肉,牛乳,粉寒天	精白米,油,ごま油,トック,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさいキムチ たくあん,にんにく,干ししいたけ 玉ねぎ,しょうが,大根,水菜,みかん缶 オレンジジュース	612 kcal 20.9 g 2.4 g
6	木	丸パン 魚のバーベキューソース 青のりポテト ミルファンティスープ	○	牛乳,ホキ,青のり粉,鶏肉,粉チーズ 鶏卵	丸パン,でんぷん,油,砂糖 じゃがいも,パン粉 	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん ホールコーン,キャベツ,小松菜	592 kcal 28.5 g 2.4 g
7	金	**★十三夜献立★** 秋の香りごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ　みたらし団子	○	油揚げ,牛乳,ししゃも,青のり かつお節 	精白米,もち米,むきぐり いりごま,小麦粉,油,砂糖 白すりごま,冷凍白玉,でんぷん	干ししいたけ,にんじん,たけのこ ぜんまい,小松菜,はくさい,きゅうり	653 kcal 22.3 g 2.5 g
11	火	**★始業式★** 黒米ごはん 豆腐バーグきのこソースがけ 青菜とコーンの辛子あえ　みそ汁	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,油揚げ もずく	精白米,黒米,パン粉,砂糖	玉ねぎ,マッシュルーム,えのき,小松菜 キャベツ,ホールコーン,大根	600 kcal 25.6 g 2.5 g
12	水	キーマカレーライス じゃこサラダ りんご	○	鶏挽肉,レンズまめ,粉チーズ 牛乳,ちりめんじゃこ,くきわかめ	精白米,油,バター,小麦粉,砂糖 	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ にんじん,ホールトマト缶,グリンピース　キャベツ,きゅうり,りんご	669 kcal 26.1 g 2.8 g
13	木	さつまいもごはん まだいの香味焼き 刻み昆布の五目煮 すまし汁	○	牛乳,まだい,鶏肉,切昆布,油揚げ かまぼこ,豆腐	精白米,さつまいも,いりごま,砂糖 ごま油,油,ふ 	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん 干ししいたけ,大根,たけのこ,しめじ 糸みつば	617 kcal 29.6 g 3.2 g
14	金	**★3R推進メニュー①★** スープスパゲッティ 野菜のキャロットドレッシング ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン,ボンレスハム,粉チーズ 牛乳,ツナ,鶏卵,クリームチーズ プレーンヨーグルト	スパゲッティ,油,オリーブ油 砂糖,小麦粉,クラッカー	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,パセリ きゅうり,にんじん,ホールコーン レモン汁	631 kcal 25.2 g 2.3 g
17	月	**★3R推進メニュー②★** 切り干しごはん 鶏肉の道明寺揚げ風　ふしめん汁	○	油揚げ,牛乳,鶏ささ身,かまぼこ	精白米,油,砂糖,小麦粉,アルファ化米 ふしめん 	切干しだいこん,にんじん,ごぼう 干ししいたけ,さやいんげん,玉ねぎ えのき,長ねぎ,小松菜	602 kcal 28.1 g 2.5 g
18	火	ぶどうパン 秋野菜のクリーム煮 鉄骨サラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム 干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆	ぶどうパン,油,じゃがいも さつまいも,バター,小麦粉,砂糖 ごま油,いりごま	玉ねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ まいたけ,パセリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン	613 kcal 22.0 g 2.9 g
19	水	麻婆豆腐丼 バンサンスー 柿	○	豚挽肉,豆腐,牛乳,ボンレスハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま 	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干ししいたけ,長ねぎ,にら,きゅうり,柿	634 kcal 24.9 g 2.6 g
20	木	**★北海道の郷土料理★** こんぶごはん 鮭のチャンチャン焼き　三平汁	○	塩昆布,牛乳,鮭,たら,豆腐	精白米,いりごま,油,砂糖,じゃがいも こんにゃく	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん ピーマン,ホールコーン,大根,長ねぎ	587 kcal 30.2 g 3.3 g
21	金	あしたばパン ツナのチーズロール コールスロー　カレースープ	○	牛乳,ツナ水煮,鶏卵,サラダチーズ ベーコン,豚肉	あしたばパン,パン粉,油,砂糖 じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり チンゲンツァイ,ホールコーン	625 kcal 28.7 g 2.5 g
24	月	ごはん　のりの佃煮 生揚げのそぼろ煮 野菜の塩昆布あえ	○	ほしのり,牛乳,生揚げ,鶏挽肉,塩昆布	精白米,砂糖,油,糸こんにゃく でんぷん,いりごま	玉ねぎ,干ししいたけ,にんじん たけのこ,さやえんどう,キャベツ きゅうり	591 kcal 25.6 g 1.8 g
25	火	**おはなし献立** チキンライス ABCパスタスープ *ルルとララのスイートポテト*	○	鶏挽肉,牛乳,ベーコン,ひよこ豆水煮 生クリーム	精白米,バター,油,ＡＢＣパスタ さつまいも,砂糖,粉糖 	トマトジュース,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,グリンピース ホールコーン,キャベツ	639 kcal 19.3 g 2.2 g
26	水	きなこ揚げパン パリパリサラダ ミネストローネ	○	きな粉,牛乳,ベーコン	油,コッペパン,砂糖,ワンタンの皮 いりごま,じゃがいも シェルマカロニ	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく 玉ねぎ,セロリー,ホールトマト缶,かぶ	605 kcal 20.7 g 2.0 g
27	木	**★3R推進メニュー③★** ごはん　ホキのクラッカー揚げ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	○	牛乳,ホキ,粉チーズ,油揚げ,鶏肉,豆腐 鶏卵	精白米,小麦粉,クラッカー,油 砂糖,でんぷん	切干しだいこん,にんじん 干ししいたけ,長ねぎ,小松菜 	647 kcal 29.0 g 2.8 g
28	金	**★世界の料理(韓国)★** ビビンバ サムゲタン風スープ	○	豚肉,牛乳,鶏肉	精白米,油,いりごま,ごま油,砂糖 アルファ化米,塩こうじ	長ねぎ,しょうが,ぜんまい,もやし にんじん,小松菜,にんにく,万能ねぎ 大根	623 kcal 23.7 g 2.2 g
31	月	きのこのミートソースペンネ 海藻サラダ パンプキンマフィン 	○	鶏挽肉,粉チーズ,ツナ,牛乳 海藻サラダ,鶏卵	ペンネ,油,砂糖,小麦粉,ごま油 バター,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリー,マッシュルーム,エリンギ トマトピューレ,グリンピース キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	677 kcal 29.3 g 2.3 g

25日（木）・・・★おはなし献立★　絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「ルルとララのスイートポテト」**の絵本から、スイートポテトを提供します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは**10月20日(木)**です。　**(低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円)を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。**