

# 北区立稲田小学校 10月献立表



令和3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	
1	金	とみん ひ 都民の日						
4	月	麦ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら すまし汁	○	牛乳、さば、豆腐、わかめ	精白米、押麦、砂糖、ごま油、いりごま 糸こんにゃく、ふ	にんにく、しょうが、長ねぎ、れんこん にんじん、ごぼう、さやいんげん えのき	613 kcal 26.6 g 2.7 g	
5	火	きなこ揚げパン ワンタンスープ 海藻サラダ	○	きな粉、牛乳、豚挽肉、海藻サラダ、ツナ	油、コッペパン、砂糖、ワンタンの皮 ごま油	干しいたけ、はくさい、もやし ほうれん草、キャベツ、にんじん きゅうり、玉ねぎ	585 kcal 18.9 g 2.7 g	
6	水	おかかふりかけごはん 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ	○	牛乳、生揚げ、豚挽肉、きざみのり	精白米、いりごま、砂糖、油 糸こんにゃく、でんぶん、ごま油	玉ねぎ、干しいたけ、にんじん たけのこ、さやいんげん、小松菜 キャベツ	649 kcal 25.1 g 1.8 g	
7	木	麦ごはん 魚の包み揚げ（オーロラソース） キャベツの塩昆布あえ 生揚げのみそ汁	○	牛乳、たら、プロセスチーズ、塩昆布 生揚げ	精白米、はるまきの皮、小麦粉、油、押麦 いりごま、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、にんじん、大根 長ねぎ、小松菜	655 kcal 26.3 g 2.6 g	
8	金	★かみかみ献立★ しらすチーストースト ミネストローネ かみかみサラダ	○	しらす干し、シュレッドチーズ 青のり粉、牛乳、ベーコン くきわかめ、するめ	食パン、油、じゃがいも シュールマカロニ、砂糖、ごま油 いりごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー ホールトマト缶、かぶ、キャベツ きゅうり、ホールコーン	580 kcal 26.2 g 2.8 g	
11	月	しゅうき きゅうぎょうび 秋季休業日						
12	火	さつまいもごはん 魚のソースセレクト （赤のチリソース・白のマヨソース） 野菜の辛子あえ 沢煮椀	○	牛乳、ホキ、豚肉、油揚げ	精白米、さつまいも、いりごま、油 でんぶん、小麦粉、ごま油、砂糖、生ふ マヨネーズ	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ パセリ、キャベツ、大根、にんじん 干しいたけ、小松菜	725 kcal 26.3 g 2.5 g	
13	水	★かみかみ献立★ 干草うどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ りんご	○	豚肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、大豆 じゃこ	冷凍うどん、油、こんにゃく、でんぶん 砂糖、いりごま	にんじん、ごぼう、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ、小松菜 さやいんげん、りんご	687 kcal 26.1 g 4.2 g	
14	木	ブルスケッタ 秋の香りシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	ソフトフランスパン、オリーブ油 油、じゃがいも、さつまいも、バター 小麦粉、油、砂糖、ごま油、いりごま	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん しめじ、エリンギ、まいたけ、ごぼう きゅうり	660 kcal 19.1 g 2.2 g	
15	金	★韓国料理★ ごまごはん チースタッカルビ チャプチェ わかめスープ	○	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、豚肉 豆腐、わかめ	精白米、押麦、いりごま、砂糖、ごま油 さつまいも、油、はるさめ	しょうが、にんにく、キャベツ パセリ、きくらげ、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、にら、ザーサイ、長ねぎ	676 kcal 25.9 g 2.8 g	
18	月	★十三夜★ ひじきごはん お月見バーグ 白玉団子汁	○	干ひじき、鶏肉、油揚げ、牛乳、豚挽肉 鶏卵、うずら卵水煮、豆腐、かまぼこ 大豆	精白米、押麦、油、砂糖、パン粉 小麦粉、白玉粉、ふ	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ たけのこ、ふなしめじ、長ねぎ	673 kcal 26.9 g 2.8 g	
19	火	★日本全国味めぐり～北海道～★ 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、大根、長ねぎ	603 kcal 29.1 g 3.3 g	
20	水	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル 柿	○	豚挽肉、豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、でんぶん、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 干しいたけ、長ねぎ、にら 切り干し大根、きゅうり、小松菜、柿	655 kcal 24.1 g 2.3 g	
21	木	コッペパン ビーンズコロッケ コールスロー 野菜スープ	○	牛乳、豚挽肉、豆乳、大豆、ベーコン わかめ	コッペパン、油、じゃがいも 乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉 パン粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ ホールコーン	608 kcal 21.1 g 2.5 g	
22	金	カレーライス 紅白ポンチ	○	ベーコン、豚肉、プレーンヨーグルト 牛乳、角寒天	精白米、押麦、油、じゃがいも バター、小麦粉、白玉粉、上新粉、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー にんじん、トマトピューレ 冷凍グリーンピース、黄桃缶 みかん缶、パイナップル	722 kcal 19.1 g 1.8 g	
23	土	★運動会★ カツ丼 けんちん汁	のみもの セレクト	豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳、ショア	精白米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 こんにゃく、里いも、ふ	玉ねぎ、冷凍グリーンピース、ごぼう にんじん、大根、長ねぎ、ぶどうジュース オレンジジュース	725 kcal 30.8 g 3.0 g	
25	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日						
26	火	★おはなし献立★ チキンライス ひよこ豆のABCスープ ルルとララのスイートポテト	○	鶏肉、牛乳、ベーコン、ひよこ豆水煮 生クリーム、鶏卵	精白米、押麦、バター、油、ABCパスタ さつまいも、砂糖	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム缶、冷凍グリーンピース ホールコーン、キャベツ	671 kcal 19.7 g 2.3 g	
27	水	秋の香りごはん ぎせい豆腐 野菜のごま酢 もすくのみそ汁	○	油揚げ、牛乳、鶏挽肉、押し豆腐、鶏卵 もすく	精白米、もち米、さつまいも、油 砂糖、白すりごま	干しいたけ、にんじん、たけのこ ぜんまい水煮、さやいんげん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり	619 kcal 25.2 g 3.0 g	
28	木	麦ごはん にぎすのごま辛子揚げ 土佐あえ かきたま汁	○	牛乳、にぎす、鶏肉、豆腐、鶏卵	精白米、押麦、砂糖、いりごま、でんぶん 小麦粉、油	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん しょうが、長ねぎ、小松菜	591 kcal 23.1 g 1.8 g	
29	金	スープパグティ カラフルサラダ パンプキンマフィン	○	ウィンナー、ベーコン、牛乳 ロースハム、鶏卵、アンチョビ、チーズ	スパゲッティ、オリーブ油 マカロニ、油、砂糖、バター、小麦粉	キャベツ、にんじん、ほうれん草 パセリ、ブロッコリー、きゅうり 赤ピーマン、ホールコーン、玉ねぎ かぼちゃ	564 kcal 23.6 g 2.5 g	

26日（火）…★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介いたします。今月は「ルルとララの手作りスイーツ」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（水）低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円です。前日までの入金をお願い致します。