令和5年度　北区立稲田小学校　１０月献立表

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
2	月	ゆかりごはん もんじゃ風春巻き こまツナあえ　糸寒天のみそ汁	○	牛乳,鶏挽肉,さきいか,チーズ ツナ,糸寒天,油揚げ	精白米,油,小麦粉,はるまきの皮 砂糖,じゃがいも	キャベツ,小松菜,にんじん,玉ねぎ えのき,長ねぎ	606 kcal 20.2 g 2.7 g
3	火	**★全校遠足★(給食あり)** 焼きカレーパン 白いんげんとパスタのスープ ぶどう	○	鶏挽肉,牛乳,鶏肉,いんげんまめ	パン,油,小麦粉,パン粉,オリーブ油 じゃがいも,シェルマカロニ	玉ねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ 小松菜,ぶどう	613 kcal 23.0 g 2.5 g
4	水	**★いわしの日★** ごはん　いわしのサンガ焼き おひたし　さつま汁	○	牛乳,いわしすり身,押し豆腐,豆乳 花かつお,豚肉	精白米,パン粉,でんぷん,油 さつまいも	長ねぎ,しょうが,にんじん,小松菜 えのき,ごぼう,大根	610 kcal 23.9 g 2.8 g
5	木	**★四国地方の料理★** しっぽくうどん（香川県） 白みそドレッシングサラダ けんか餅（高知県）	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,豆腐,牛乳 干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆,きな粉	冷凍うどん,油,砂糖,ごま油 いりごま,さつまいも,里いも いんげんまめ	にんじん,大根,干ししいたけ,長ねぎ キャベツ,きゅうり,ホールコーン	732 kcal 24.7 g 4.7 g
6	金	秋の香りごはん 厚焼き卵 土佐あえ　すまし汁	○	油揚げ,牛乳,鶏卵,糸けずり節,豆腐 カットわかめ	精白米,もち米,さつまいも,いりごま 油,砂糖,生ふ	干ししいたけ,にんじん,ごぼう,たけのこ ぜんまい,さやいんげん,きゅうり,かぶ しょうが,えのき,長ねぎ	580 kcal 23.2 g 3.0 g
9	月	秋季休業日					
10	火	**★始業式お楽しみ・目の愛護デー★** チキンカツサンド（セルフ） ガルバンゾースープ　おみくじゼリー	○	鶏肉,牛乳,ベーコン,ひよこ豆 粉寒天	丸パン,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン 小松菜,ぶどうジュース,ブルーベリー みかん,アロエ	643 kcal 31.9 g 2.3 g
11	水	ごはん 根菜と魚の甘酢あん 春雨スープ	○	牛乳,ホキ,豆腐,うずら卵水煮	精白米,でんぷん,小麦粉,油 さつまいも,砂糖,ごま油,はるさめ	しょうが,れんこん,にんじん,玉ねぎ しめじ,さやえんどう,干ししいたけ たけのこ,長ねぎ,チンゲンツァイ	679 kcal 23.9 g 2.4 g
12	木	**★北海道の料理★** 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,塩こうじ	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	590 kcal 29.1 g 3.1 g
13	金	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 切干しだいこん,柿	617 kcal 24.7 g 2.5 g
16	月	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,牛乳,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,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	651 kcal 20.9 g 2.2 g
17	火	ごはん さばのソース煮 野菜のしょうがじょうゆ　塩豚汁	○	牛乳,さば,豚肉,豆腐	精白米,砂糖,油,こんにゃく じゃがいも,塩こうじ,ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん,小松菜 ごぼう,大根	636 kcal 29.0 g 2.2 g
18	水	わかめごはん 生揚げと野菜の吹き寄せ 青菜と竹輪のごまあえ	○	炊きこみわかめ,牛乳,鶏肉,生揚げ 竹輪	精白米,油,板こんにゃく,砂糖 いりごま	しょうが,にんじん,干ししいたけ たけのこ,大根,さやいんげん,小松菜 はくさい	587 kcal 24.0 g 1.8 g
19	木	海鮮あんかけ焼きそば 華風漬け フルーツヨーグルト	○	豚肉,うずら卵水煮,いか,牛乳 プレーンヨーグルト	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん ごま油	しょうが,干ししいたけ,にんじん たけのこ,玉ねぎ,きくらげ,はくさい,チンゲンツァイ,きゅうり,大根,みかん缶,パイン缶, 黄桃缶	623 kcal 24.4 g 3.0 g
20	金	**★SDGsメニュー★** ごはん　手作り佃煮 おからのコロッケ 小松菜のからしあえ　ふし汁	○	牛乳,粉かつお,豚挽肉,生おから 豆乳,粉チーズ,こんぶ,かまぼこ	精白米,いりごま,砂糖,油 じゃがいも,乾燥マッシュポテト 小麦粉,パン粉,そうめん	にんじん,玉ねぎ,小松菜,キャベツ ホールコーン,えのき,長ねぎ	677 kcal 24.1 g 3.1 g
23	月	**★シンガポール料理★** カオマンガイ ビーフンスープ　オレンジゼリー	○	鶏肉,牛乳,粉寒天	精白米,砂糖,油,ビーフン,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ きゅうり,にんじん,もやし,チンゲンツァイ 干ししいたけ,みかんジュース	601 kcal 22.9 g 2.1 g
24	火	☺カレーライス カリカリじゃこサラダ	○	ベーコン,豚肉,牛乳,カットわかめ じゃこ	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 ごま油,砂糖,いりごま	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,グリンピース キャベツ,きゅうり	632 kcal 20.4 g 2.3 g
25	水	ごはん 白身魚のチリソース おかかごぼう　にら玉スープ	○	牛乳,ホキ,糸けずり節,豆腐,鶏卵	精白米,油,でんぷん,小麦粉 ごま油,砂糖,いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,ごぼう さやいんげん,玉ねぎ,にんじん,にら	608 kcal 27.6 g 2.1 g
26	木	黒砂糖パン お豆とポテトのチーズ焼き コールスロー　野菜スープ	○	牛乳,鶏挽肉,ひよこ豆水煮 いんげんまめ,チーズ,鶏肉,わかめ	黒砂糖パン,油,砂糖,じゃがいも バター,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ ホールトマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン	629 kcal 27.9 g 2.4 g
27	金	**★十三夜★** 大豆入りひじきごはん お月見バーグ 塩もみ野菜　白玉団子汁	○	干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳,鶏挽肉 鶏卵,うずら卵水煮,豆腐,かまぼこ	精白米,油,砂糖,いりごま パン粉,小麦粉,白玉粉,ふ	にんじん,さやいんげん,玉ねぎ,キャベツ きゅうり,たけのこ,ぶなしめじ,小松菜 長ねぎ	619 kcal 28.7 g 2.8 g
30	月	***ノギ屋の鶏めし*** ***タンダの山菜鍋*** 花みかん	おはなし献立 ○	鶏肉,牛乳,こんぶ,油揚げ	精白米,砂糖,でんぷん,里いも	しょうが,にんにく,なし,玉ねぎ,大根 にんじん,生しいたけ,ぶなしめじ,まいたけ えのき,長ねぎ,水菜,万能ねぎ,みかん	605 kcal 25.5 g 2.9 g
31	火	きのこのミートソースペンネ 海藻サラダ ***かぼちゃのパイ***	○	豚挽肉,鶏挽肉,レンズまめ 粉チーズ,牛乳,海藻サラダ 生クリーム,鶏卵	マカロニ,油,砂糖,小麦粉,ごま油 バター,パイシート	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	738 kcal 27.2 g 2.1 g

☺　ラッキーデーでアヒルの人参が当たった人がリクエストしたメニューです。

※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。