



# 令和4年10月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
3月		○	ふりかけごはん	★かつお節,★ちりめんじゃこ,青のり	米,★大麦,★白ごま		686 kca	かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			ごま肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖,★白ごま	玉葱,にんじん,グリーンピース	22.4 g	
			いそ和え	のり		ほうれんそう,もやし,コーン	15.6 g	
4火		○	麦ごはん		米,★大麦		662 kca	うすら卵 大麦 ナンブラー
			ポークアドボ	●豚肉,★うすら卵	米油,砂糖	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,玉葱	25.2 g	
			エスニックスープ	●鶏肉,★たまご,★ナンブラー	ごま油,大豆,揚げ油	干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな,玉葱	23.3 g	
			パイン入りサイダーゼリー	粉寒天	砂糖	パイン缶	3.0 g	
5水		○	茶飯(奈良)		米		599 kcal	銀だら
			銀だらの西京焼き(京都)	★銀だら			23.2 g	
			水菜のからし和え(京都)		砂糖	にんじん,もやし,キャベツ	21.7 g	
6木		○	すまし汁	油揚げ,豆腐		にんじん,しめじ,長ねぎ,こまつな	2.2 g	チーズ 中華めん ぎょうざの皮 小麦粉
			あんかけ焼きそば	●豚肉	米油,★中華めん,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,だいのこ,玉葱,干し椎茸,もやし,はくさい,チンゲン菜	612 kcal	
			チーズポテト餃子	★チーズ	揚げ油,★ぎょうざの皮,じゃがいも,★小麦粉		23.4 g	
7金	終業式	○	ぶどう			ぶどう	20.1 g	たまご かつお節 黒ごま パン粉 白ごま
			栗ごはん		米,栗★黒ごま		588 kcal	
			松風焼き	●豚肉,●鶏肉,おから,★たまご	★パン粉,★白ごま	にんじん,干し椎茸	24.4 g	
11火	始業式	○	おかが漬け	★かつお節		キャベツ,きゅうり	18.4 g	調理用牛乳 鮭 胚芽食パン バター 小麦粉
			みそ汁	油揚げ	じゃがいも	ねぎ,こまつな	2.4 g	
			ブルーベリージャムサンド		★胚芽食パン	ブルーベリージャム	603 kcal	
12水		○	鮭と秋野菜のクリームシチュー	●ベーコン,★調理用牛乳,★鮭	米油,米油,★バター,★小麦粉,さつまいも,じゃがいも	玉葱,にんじん,しめじ	23.2 g	ししゃも たまご 揚げ油 (乳・小麦) 小麦粉
			なし			なし	21.4 g	
			五目ごはん	大豆,●鶏肉	米,砂糖	干し椎茸,にんじん,だいのこ	594 kcal	
13木		○	ししゃものもみじ揚げ	★ししゃも,★たまご	★揚げ油,★小麦粉	にんじん	25.2 g	たまご 揚げ油 (乳・小麦) 小麦粉
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	21.1 g	
			みそ汁			もやし,玉葱,こまつな	2.6 g	
14金		○	ごはん		米		648 kcal	白ごま
			厚揚げの家常炒め	生揚げ,●豚肉	揚げ油,じゃがいも,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だいのこ,干し椎茸	25.4 g	
			わかめスープ	●鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	もやし,ねぎ	21.9 g	
17月		○	柿			柿	2.0 g	チーズ・バター えび・いか ヨーグルト 大麦・小麦粉
			シーフードカレー	★チーズ,★えび,★いか	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,マッシュルーム,にんじん,りんご,ホールトマト	657 kcal	
			コーンスロースラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱	22.1 g	
18火	5年なし	○	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,パイン缶	18.0 g	あじ たまご パン粉
			ごはん		米		589 kcal	
			あじのさんが焼き	★あじ,豆腐,★たまご	★パン粉,米油,でんぷん	ねぎ,しょうが,しそ葉,だいこん	26.3 g	
19水	5年なし	○	さつま汁	●鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	14.2 g	調理用牛乳 大麦
			なし			なし	1.8 g	
			麻婆丼	●豚肉,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,だいのこ,干し椎茸,ピーマン	661 kcal	
20木	5年なし	○	春雨サラダ	粉寒天,★調理用牛乳	緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし	22.8 g	ツナ缶 あさり スパゲティ バター
			杏仁豆腐		砂糖	みかん缶,パイン缶,レモン	19.0 g	
			ツナとあさりのペペロンチーノ	★ツナ缶,★あさり	★スパゲッティ,オリーブ油	ピーマン,にんにく,玉葱,マッシュルーム	586 kcal	
21金		○	ゆで野菜の特製ドレッシング	干ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,コーン,にんにく,りんご,にんじん,玉葱	20.2 g	ちりめんじゃこ たまご 白ごま
			キャラメルポテト		揚げ油,さつまいも,砂糖,★バター		20.0 g	
			ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米,ごま油,★白ごま	こまつな	585 kcal	
24月		○	五目卵焼き	●鶏肉,★たまご	米油	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸	23.6 g	無塩パン ハム・ベーコン チーズ・バター たまご 調理用乳 たら・えび・いか りんご
			華風大根きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり,だいこん	19.4 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ	じゃがいも	ねぎ	2.1 g	
25火		○	クロックムッシュ	●ハム,★チーズ,★たまご,★調理用牛乳	★無塩パン,★バター		614 kcal	たまご クリームチーズ ヨーグルト 大麦・小麦粉 バター クラッカー
			ピヤベース	●ベーコン,★たら,★えび,★いか	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト,キャベツ	30.5 g	
			りんご			★りんご	24.8 g	
26水		○	コーンピラフ	●鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン,赤ピーマン	598 kcal	たまご 大麦 白ごま 白菜キムチ (小麦・魚)
			野菜卵スープ	★たまご	砂糖,★小麦粉,★グラツカー(防災食)	玉葱,にんじん,だいのこ,こまつな	20.0 g	
			バイクドチーズケーキ	★クリームチーズ,★たまご,★ヨーグルト		レモン	22.5 g	
27木		○	キムチチャーハン	★たまご,●豚肉	米,★大麦,米油,ごま油,★白ごま	しょうが,★はくさいキムチ,にんじん,長ねぎ,ら	585 kcal	かまぼこ そうめんのふし
			サムゲタン風スープ	●鶏肉	アルファ化米(防災食)	だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	20.0 g	
			柿			柿	18.6 g	
28金		○	ごはん		米		588 kcal	かまぼこ 焼ちくわ うどん・小麦粉 揚げ油(麦乳) りんご
			◆アリソナステーキ	●豚肉	砂糖	にんにく	23.7 g	
			野菜炒め		米油	もやし,にんじん,キャベツ,コーン	19.9 g	
31月		○	みそ汁	油揚げ,わかめ	じゃがいも	玉葱,こまつな	2.3 g	パンフキンパン チョコレート
			吹き寄せおこわ	●鶏肉,油揚げ	米,もち米,砂糖,栗	まいたけ,しめじ,にんじん	593 kcal	
			鮭の照り焼き	★鮭	砂糖,でんぷん	しょうが	29.5 g	
31月		○	白菜ゆず漬け			はくさい,にんじん,ゆず	15.8 g	かまぼこ 焼ちくわ うどん・小麦粉 揚げ油(麦乳) りんご
			ふし汁	★かまぼこ,●豚肉	★そうめんのふし	玉葱,えのきたけ,にんじん,こまつな	2.8 g	
			けんちんうどん	●鶏肉,油揚げ,★かまぼこ	★うどん,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	640 kcal	
31月		○	天ぷら(◆ちくわ・さつま芋)	★焼ちくわ,あおのり	★揚げ油,★小麦粉,さつまいも		22.9 g	パンフキンパン チョコレート
			りんご			★りんご	20.9 g	
			♥エクレアパン(ハロウィンバージョン)		★パンフキンパン,★チョコレート		616 kcal	
31月		○	白いんげん豆スープ	●ベーコン,●鶏肉,白いんげんまめ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,しょうが	22.7 g	かまぼこ 焼ちくわ うどん・小麦粉 揚げ油(麦乳) りんご
			かぼちゃのサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	かぼちゃ,玉葱,きゅうり,コーン	2.4 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
 ※都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。