



# 令和5年10月 献立表(1/2ページ)



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)
2月	○		麦ごはん		米,★大麦		602 kcal	煮干し 大麦 白ごま 揚げ油 (小麦・魚)
			煮干しふりかけ	★煮干し	★白ごま,★揚げ油		22.3 g	
			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	16.1 g	
			華風大根きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり,だいこん	2.0 g	
3火	○		お絵描き食パン		★胚芽パン,★フルーティー ャム& マーガリン		567 kcal	メルルーサ 胚芽パン ジャム&マーガリン パン粉
			白身魚のハーブパン粉焼き	★メルルーサ	オリーブ油,★パン粉	レモン,にんにく	28.2 g	
			本格ボルシチ	●豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, ピーツ,キャベツ	20.2 g	
4水	○		ターメリックライスホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★粉 チーズ,★あさり	米,★大麦,★バター,米油,★小麦 粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,ク リンピース	585 kcal	調理用牛乳 粉チーズ あさり ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 バター
			じゃこと小松菜サラダ	★ちりめんじゃこ	米油,砂糖,★白ごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんにく, しょうが	22.1 g	
			なし			なし	17.9 g	
5木	○		天津飯	★えび,★たまご	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,しょう が	579 kcal	えび たまご 大麦 白ごま 黒ごま
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	19.1 g	
			大豆入り大学芋	大豆	揚げ油,さつまいも,でんぷん,水 あめ,砂糖,★黒ごま		12.2 g	
6金	○		麦ごはん		米,★大麦		591 kcal	大麦
			東十条からし焼き	●豚肉,豆腐	●ラード,糸こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ね ぎ	23.9 g	
			きゅうりたくあん漬			きゅうり,だいこん,たくあん	18.5 g	
			マスカット			マスカット	2.2 g	
10火	◆ ジョア		ナシゴレン(インド 椰風チャール)	鶏肉	米,米油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン	564 kcal	
			♥青のりポテト	あおのり	揚げ油,じゃがいも		18.6 g	
			ビーフンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつ な	11.4 g	
11水	○		かき卵うどん	鶏肉,★たまご	★うどん砂糖,でんぷん	干し椎茸,にんじん,玉葱,長ねぎ,こま つな	569 kcal	たまご うどん
			ゆかり漬			キャベツ,きゅうり,にんじん	24.2 g	
			◆ずんだもち		白玉粉,上新粉,砂糖	えだまめ	15.8 g	
12木	○		防災食わかめごはん		★アルファ化米(わかめ)		635 kcal	アルファ化米 (ホタテエキス) パン粉 白ごま
			豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐	米油,★パン粉,砂糖,でんぷん	玉葱,だいこん,万能ねぎ	28.7 g	
			切干と野菜のごま酢和え		★白ごま,砂糖	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり	20.3 g	
			芋煮汁	●豚肉,油揚げ	こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	3.1 g	
13金	○		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	613 kcal	さわら
			さわらの塩こうじ焼き	★さわら		長ねぎ	27.4 g	
			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	18.1 g	
			なし			なし	1.7 g	
16月	○		魯肉飯(台湾風角煮飯)	●豚肉,★うすら卵	米,★大麦,ごま油,砂糖	たけのこ,にんにく,しょうが	635 kcal	うすら卵 大麦
			白菜中華スープ	鶏肉	米油,ごま油	しょうが,にんじん,ほくざい,干し椎 茸,こまつな	26.7 g	
			豆花(台湾風豆乳ゼリー)	調整豆乳	砂糖,黒砂糖		22.4 g	
17火	○		ふりかけごはん	★ちりめんじゃこ,あおの り	米,★大麦,★白ごま		573 kcal	ちりめんじゃこ ホキ 大麦 白ごま
			ホキの辛子みそ焼き	★ホキ	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	27.6 g	
			キャベツの浅漬			キャベツ,きゅうり	17.1 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こま つな	2.3 g	
18水	○		きなこ揚げパン	きな粉	揚げ油,★コッパパン,砂糖		590 kcal	コッパパン バター
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	20.1 g	
			春雨スープ	鶏肉	緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,もやし,こま つな	22.5 g	
19木	○		たこめし(兵庫)	油揚げ,★たこ	米,★大麦,こんにゃく,砂糖	にんじん	574 kcal	たこ ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦
			じゃこと水菜のお浸し(京都)	★ちりめんじゃこ		もやし,キャベツ,水菜	21.9 g	
			飛鳥汁(奈良)	鶏肉,油揚げ,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん,こまつな	14.6 g	
			みかんゼリー(和歌山)	粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん缶	2.2 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。

**次ページあります。**



# 令和5年10月 献立表(2/2ページ)



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)
20 金		○	麦ごはん		米,★大麦		668 kcal	かつお たまご 大麦 白ごま
			かつおの黒酢あん	★かつお	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,はちみつ,★白ごま	しょうが	29.1 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,玉葱,クリームコーン,コーン,こまつな	17.3 g	
			なし			なし	2.0 g	
23 月		○	ツナカレーピラフ	★ツナ缶	米,★大麦,★バター,米油	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	679 kcal	ツナ缶 たまご 粉チーズ・バター 調理用牛乳 生クリーム 大麦 ビスケット (小麦・乳)
			イタリアンスープ	●ベーコン,★たまご,★粉チーズ	米油	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	20.3 g	
			モンブランケーキ	★調理用牛乳,★生クリーム	さつまいも,★バター,砂糖,★ビスケット,甘栗		22.1 g	
							2.0 g	
24 火		○	四川豆腐丼	●豚肉,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら	581 kcal	大麦 白ごま
			糸寒天の中華和え	糸寒天	砂糖,ごま油,★白ごま	キャベツ,にんじん,こまつな	22.3 g	
			ぶどう			ぶどう	18.3 g	
							2.1 g	
25 水		○	鮭とほうれん草のクリームパゲティ	●ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム,★鮭	★スパゲッティ,米油,米油,★バター,★小麦粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,コーン,ほうれん草	591 kcal	調理用牛乳 生クリーム 鮭 ちりめんじゃこ スパゲティ・小麦粉 バター 揚げ油(小麦・乳) 白ごま
			まごはやさしいサラダ	大豆,★ちりめんじゃこ,わかめ	★揚げ油,さつまいも,★白ごま,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	24.5 g	
			柿			柿	23.1 g	
							2.1 g	
26 木		○	栗ごはん		米,もち米,栗,★黒ごま		622 kcal	ししゃも 黒ごま 揚げ油 (小麦・乳・魚) 小麦粉
			ししゃものもみじ揚げ	★ししゃも	★揚げ油,★小麦粉	にんじん	23.5 g	
			いそ和え	のり		こまつな,もやし,コーン	20.7 g	
			みそ汁	油揚げ		玉葱,えのきたけ,こまつな	2.3 g	
27 金		○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		660 kcal	カルピス ダイスチーズパン
			鶏肉とひよこ豆のトマトシチュー	鶏肉,ひよこまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	26.8 g	
			おかしなお菓子な目玉焼き	★カルピス,粉寒天	砂糖		18.9 g	
							2.9 g	
30 月		○	麦ごはん		米,★大麦		588 kcal	さば 大麦
			さばのみそ煮	★さば	砂糖,でんぷん	しょうが	26.7 g	
			白菜ゆず漬			はくさい,にんじん,ゆず	18.6 g	
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく	こぼろ,にんじん,たいこん,長ねぎ,こまつな	2.1 g	
31 火		○	ブラックカレー	●豚肉,干ひじき	米,★大麦,★バター,米油,★小麦粉	玉葱,にんにく,しょうが,りんご,赤ピーマン,グリーンピース	667 kcal	大麦 バター 小麦粉 パイン缶
			かぼちゃサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	かぼちゃ,玉葱,きゅうり,コーン	19.9 g	
			秋色フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,りんごジュース	20.6 g	
							1.7 g	

読書週間メニュー  
&  
10月誕生日デザート

ハロウィン  
メニュー

★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。

## 10月 給食だよ!

### 10月は3R推進月間

現在、食品をはじめとした物の値段が急激に上がっています。10月は3R(スリーアール)推進月間です。日常生活で、「ゴミを減らす」、「くりかえし使う」、「生まれ変わらせる」ことを意識した生活を心がけましょう。

10/12の避難訓練の日には、賞味期限の迫った防災食(アルファ化米)や、切り干し大根などの保存食を使ったメニューを提供します。

### 給食時の喫食形態について

新型コロナウイルス感染症の流行以降、給食時は机を前向きにした状態で喫食してまいりましたが、2学期(10月10日)以降、机をグループ形態にした喫食形態を原則といたします。ただし、感染症の状況やアレルギー児童の状況も考慮し、前向きでの喫食も併用しながらの運用になりますのでご理解いただきますようお願いいたします。

### 10月読書週間メニュー



#### 23日(月)モンブランケーキ

図書委員が選んでくれた絵本に出でくるモンブランケーキを再現します。クラッカーにさつまいもペーストをしぼり、甘栗を乗せて焼きます。

#### 本の紹介「ルルとララのスイートポテト」作・あんびるやすこ

かえでの森にかこまれた通りにあるちいさなおかし屋さん、お店の店長さんはおかし作りの名人を目指しているルルとララ。ふたりは小学生なのでお店が開いているのは土曜日と日曜日だけ。

いろいろな動物がきて、いろいろなおかしをお願いされます。ふたりは工夫をこらしながらおいしいおかしを作り上げ、ときには動物たちの悩みも解決します。

そんなルルとララシリーズの10巻目が「ルルとララのスイートポテト」です。お話に出てくるおかしは、イラストと火や包丁を使わない作り方で紹介されているので、おはなしとクッキングがいっしょに楽しめる物語です。(長南司書より)