

10月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

たのしくかいしょくをしよう。

令和2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	
2 金	チキンライス クリームシチュー オレンジゼリー		とりにく,ぎゅうにゅう, ベーコン,チーズ,ク リーム,かんてん	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュル ーム,トマトケチャップ,パセリ,ル ズジュース,みかん	653 18.9
5 月	ピザトースト ABCスープ じゃがいものハニーサラダ		ベーコン,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,とりに く	しょくパン,あぶら, じゃがいも,アルファ ベットマカロニ,はち	にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマ ト,トマトケチャップ,マッシュ ルーム,にんじん,キャベツ,セロ	623 24.0
6 火	あおなごはん さかなのかわりソース こふきいも すましじる		ぎゅうにゅう,メル ルーサ,こんぶ,けづり ぶし,はんぺん,わかめ	こめ,いりごま,こむぎ こ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも	たまねぎ,あおのり,えのきたけ	572 23.4
7 水	おやこどん おひたし あかだし		ぶたにく,あぶらあげ, けづりぶし,たまご, ぎゅうにゅう,とうふ,	こめ,あぶら,こんにゃ く,さとう,あられい	たまねぎ,にんじん,ごぼう,もやし, こまつな,ねぎ	619 30.1
8 木	ミニきなこあげパン ミニココアあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがバター		きなこ,ぎゅうにゅう, とりにく,ぶたにく,た まご,うずらのたまご	さとう,かたくりこ,は るさめ,じゃがいも,バ ター	にんじん,たけのこ,しいたけ,しょ うが,ねぎ,こまつな	658 24.2
9 金	えびチャーハン はるまき ちゅうかスープ		えび,ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく	こめ,あぶら,いりごま, はるさめ,かたくりこ, はるまきのかわ,ごま	ねぎ,にんじん,しいたけ,ピーマン, にら,たけのこ,もやし,にんにく, しょうが,ほししいたけ,しなちく,	586 24.9
13 火	ごはん にくじゃがのうまに かみかみつくだに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたに く,けづりぶし,さつま あげ,じゃこ,いとけず	こめ,あぶら,いとこん にゃく,さとう,じゃが いも,いりごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,ねぎ	637 30.0
14 水	いわしごはん すいもの やさいのこぶちあえ		いわし,けづりぶし,こ んぶ,ぎゅうにゅう	こめ,いりごま,かたく りこ,こむぎこ,あぶら, さとう	しそのは,みつば,キャベツ,だいこ ん,にんじん,きゅうり	550 26.8
15 木	ジャージャーめん ゆでやさい サーターアンダギー		ぶたにく,とりにく,テ ンメンジャン,みそ, はっちょうみそ,ぎゆ	ちゅうかめん,あぶら, さとう,かたくりこ,こ まあぶら,こむぎこ,い	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ, たけのこ,ほししいたけ,にんじん, きゅうり,もやし	725 27.6
16 金	フランスパン タンドリーサバ フライドポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう,まさば, ヨーグルト,とりにく	ソフトフランスパン, オリーブオイル,じゃ がいも	にんにく,たまねぎ,レモンしる, しょうが,とうがらし,キャベツ,に んじん,こまつな	634 28.7
19 月	ごはん さかなのBBQソ ふきいも ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう,ホキ, ベーコン	こめ,かたくりこ,こむ ぎこ,さとう,じゃがい も	にんにく,りんご,トマトケチャッ プ,あおのり,たまねぎ,にんじん,セ ロリー,パセリ	648 22.5
20 火	ショートニングパン コロッケ ゆでやさい ベーコンとやさいのスープに		ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく,チーズ,た まご,ベーコン	じゃがいも,こむぎこ, パンこ,あぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もや し,こまつな	612 24.3
21 水	むぎごはん マーボーどうふ ハンサンスー くだもの		ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく,とうふ, はっちょうみそ,みそ,	こめ,おおむぎ,あぶら, さとう,かたくりこ,こ まあぶら,はるさめ,い	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ, にんじん,ほししいたけ,もやし, きゅうり,たまねぎ,なし	631 26.4
22 木	とりなんばん ゆでやさい だいがくいも		こんぶ,ぶたにく,あぶ らあげ,かまぼこ,ぎゆ うにゅう	うどん,ごまあぶら,さ つまいも,あぶら,さ とう,みずあめ,いりごま	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,ごぼ う	590 20.7
23 金	チキンカレー ふくじづけ グリーンサラダ		とりにく,チーズ,ぎゆ うにゅう,かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがい も,バター,こむぎこ,さ とう	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,トマト,にんじん,りんご,トマ トケチャップ,たくあん,キャベツ,	694 17.7
26 月	ごはん だいこんとはるめのちゅうかに かみかみサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたに く,けづりぶし,さきい か	こめ,ごまあぶら,あぶ ら,はるさめ,さとう,い りごま	だいこん,にんじん,にんにく,しょ うが,にら,キャベツ,きゅうり	594 22.1
27 火	スパゲテーナポリタン フレンチサラダ おからチョコレートケーキ		ベーコン,ぶたにく,え び,ぎゅうにゅう,たま ご,おから	スパゲティー,あぶら, さとう,バター,こむぎ こ,	にんにく,セロリー,たまねぎ,にん じん,ピーマン,マッシュル ーム,ト マト,トマトケチャップ,トマト	655 25.4
28 水	カレーピラフ ミルファンティー くだもの		ベーコン,ホキ,ぎゅう にゅう,チーズ,たまご	こめ,バター,あぶら,か たくりこ,パンこ,マカ ロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュル ーム,パセリ,みかん	608 22.9
29 木	ちゅうかおこわ ワンタンスープ りんごゼリー		ほしえび,ぶたにく, ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく,かんてん	もちこめ,こめ,あぶら, さとう,はるさめ,ワン タン,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, たけのこ,キャベツ,チンゲンツァ イ,ねぎ,もやし,しょうが,りんご	586 19.0
30 金	パンブキンパン ラザニア コンソメスープ		ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく,ピザチ ーズ,ベーコン	マカロニ,こむぎこ,あ ぶら,バター,さとう,パ ンこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマ トケチャップ,トマト,セロリー,パ セリ	622 22.6

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。

