

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。

令和元年

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	行事
			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	からだのちょうしを ととのえるしょくひん		
2 水	チキンライス クリームシチュー くだもの		とりにく,ぎゅうにゅう,ベー コン,チーズ,なまクリーム	こめ,バター,あぶら,じゃが いも,こむぎこ	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,くだ もの	619 19.1	
3 木	ジャージャーめん ゆでやさい サターアングギー		ぶたにく,とりにく,テンメン ジャン,みそ,はちょうみ そ,ぎゅうにゅう,たまご	ちゅうかめん,あぶら,さと う,かたくりこ,ごまあぶら, こむぎこ,こくとう,ごま	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	B6 BOOK
4 金	ミニきなこあげパン ミニココアあげパン にくだんこいりはるさめスープ じゃがいものこうみあえ		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,グラニューとう,かた くりこ,はるさめ,じゃがい も,マヨネーズ,ごま	にんじん,たけのこ,ほししいたけ, しょうが,ねぎ,こまつな,あおのり	692 26.1	A5
7 月	ちゅうかおこわ ワントンスープ りんごゼリー		ほしえび,ぶたにく,ぎゅう にゅう,とりにく,かんでん	もちこめ,こめ,あぶら,さと う,はるさめ,ワントンのか わ,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 ジュース	586 19.0	2-1
8 火	フレンチトースト ミネストローネ じゃがいものハニーサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,ベー コン,チーズ	しょくパン,,さとう,バター, あぶら,マカロニ,じゃがい も,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,キャ ベツ,ホールトマト,トマトケチャ ップ,パセリ,きゅうり,にんじん	610 22.9	2-2
9 水	さんまごはん すいもの やさいのこぶちゃあえ		さんま,たまご,けずりぶし, こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,かたくりこ,こむ ぎこ,あぶら,さとう	しそ,みつば,キャベツ,だいこん,に んじん,きゅうり	612 22.2	2-3
10 木	ミートソーススパゲティー ハニーサラダ おからチョコレートケーキ		ぶたにく,とりにく,チーズ, ぎゅうにゅう,たまご,おから	スパゲティー,オリーブオイ ル,あぶら,はちみつ,バター, さとう,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,ホールトマト,トマ トペースト,トマトケチャップ,きゅ うり,キャベツ	728 22.2	
11 金	ゆかりごはん さかなのまつかさあげ やさいのこぶちゃあえさっぱりあえ		ぎゅうにゅう,ホキ,たまご, けずりぶし,とりにく	こめ,こむぎこ,コーンフレ ーク,あぶら,ごま,そうめん,あ られふ,かたくりこ	キャベツ,だいこん,きゅうり,にん じん,もやし,ねぎ,こまつな	611 26.7	5-1
15 火	ごはん だいこんとはるさめのからみに ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けず りぶし,とりにく,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,は るさめ,さとう,ごま	だいこん,にんじん,にんにく,しょ うが,にら,ほししいたけ,しなちく, もやし,キャベツ,ねぎ,こまつな	609 22.1	
16 水	まるパン さかなのてりやき フレンチサラダ ヌードルスープ		ぎゅうにゅう,さわら,さわ ら,ベーコン,ぶたにく	まるパン,かたくりこ,さと う,あぶら,ヌイユ	しょうが,キャベツ,きゅうり,にん じん,たまねぎ,りんご,にんにく,パ セリ	616 28.9	
17 木	えびチャーハン ジャンボぎょうざ きくらげととうふのスープ		むきえび,ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりに く,とうふ	こめ,あぶら,ごま,ギョウザ のかわ,ごまあぶら,かたくり こ	ねぎ,にんじん,ほししいたけ,ピー マン,しょうが,キャベツ,にら,にん にく,きくらげ(乾)	663 26.0	
18 金	あおなとじゃこごはん まめいりちくぜんに みそしる		じゃこ,ぎゅうにゅう,とりに く,だいす,あぶらあげ,みそ, けずりぶし	こめ,ごま,あぶら,こんにゃ く,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやい んげん	633 23.1	
21 月	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,ぎゅうにゅう	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,ふくじんづけ,キャ ベツ,きゅうり	669 17.5	A4
23 水	むぎごはん マーボーとうふ 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,はちょうみ そ,みそ,テンメンジャン,ハ ム	こめ,おむぎ,あぶら,さと う,かたくりこ,ごまあぶら, はるさめ,ごま	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,くだもの	631 26.4	B5
24 木	カレーパン ポトフ くだもの		ぶたにく,とりにく,たまご, ぎゅうにゅう,ベーコン,ウイ ンナー,さつまあげ	あぶら,パンこ,こむぎこ, じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,セロリー,パセリ,くだもの	635 24.2	社1・2年 試食会
25 金	ごはん さかなのBBQソース こぶきいも ジュリエヌスープ		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	5-2
28 月	フランスパン フィッシュ&チップス ABCスープ		ぎゅうにゅう,メルルーサ,た まご,ベーコン,とりにく	ソフトフランスパン,こむぎ こ,じゃがいも,あぶら,アル ファベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロ リー	616 29.1	
29 火	とりなんばん ゆでやさい かわりだいがくいも		こんぶ,ぶたにく,あぶらあ げ,かまぼこ,ぎゅうにゅう, かえりにほし	うどん,ごまあぶら,さつま いも,あぶら,さとう,みずあめ, ごま	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,ごぼ う	590 20.7	
30 水	ピピンバ わかめスープ くだもの		ぶたにく,たまご,みそ,ぎゅ うにゅう,とりにく,とうふ, わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら,ごま	にんにく,もやし,こまつな,にんじ ん,たまねぎ,ねぎ,くだもの	623 25.9	
31 木	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,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,ホールトマト,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す。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。