



# 10月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3	火	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にら	654	24.6
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ		
		カルピスゼリー	こなかてん カルピス	さとう	パインかん		
4	水	きつねうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん さとう	にんじん こまつな ねぎ	591	25.9
		ちくわのもみじあげ	ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	にんじん		
		しおこんぶのつけもの	しおこんぶ		きゅうり キャベツ		
5	木	ミルクシュガートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう れんにゅう	しょくパン バター さとう		585	23.1
		マカロニカレーに	ぶたにく	あぶら マカロニ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		
		やさしいサラダ	ベーコン	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しょうが コーン		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう コーンコロケ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ コーンかん	648	20.5
		キャベツのソテー		あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ		
		かきたまじる	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな		
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	564	24.2
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	あぶら しらたき さとう	にんじん きりぼしだいこん		
		いなかじる	とろふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こまつな		
11	水	きのこごはん ぎゅうにゅう つくねふうハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ こんにやく でんぶん パンこ さとう	たけのこ しめじ きくらげ ほししいたけ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	570	22.8
		やさしいゆずあえ		さとう	もやし にんじん こまつな ゆず		
		さつまいものみそしる	あぶらあげ	さつまいも	ねぎ		
12	木	ピザサンド ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	607	25.3
		ポトフ	ベーコン ぶたにく ウィナー	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん はくさい かぶ		
		くだもの			みかん		
13	金	ふきよせごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ	ぎゅうにゅう とりにく いか	こめ くり さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ごぼう にんじん しめじ しょうが	605	24.8
		きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	さとう	きゅうり にんじん		
		すましじる	かまぼこ とろふ		にんじん だいこん ねぎ こまつな		
16	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	572	20.3
		トックスープ	とりにく とろふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
		みかんいりぎゅうにゅうかてん	こなかてん ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん		
17	火	おやこどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのきたけ	578	24.1
		かみかみあえ		さとう	だいこん にんじん きゅうり もやし		
		キャベツのみそしる	とろふ		キャベツ ねぎ		
18	水	さけのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム チーズ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ かぶ はくさい ほうれんそう	582	25.5
		バリバリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		くだもの			りんご		
19	木	せきはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう あずき ぶり	こめ もちごめ くるごま さとう でんぶん	しょうが	686	27.6
		かぼちゃのふくめに		さとう	かぼちゃ		
		おいおいじる おいおいデザート	とろふ なた とろふにゅう	さとう こめこ	にんじん ねぎ みずな いちご		
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんたまごやき	ぎゅうにゅう とりにく とろふ たまご	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ	579	27
		しらたきのありまに	ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう しらたき	にんじん さやいんげん		
		だいこんのみそしる	なまあげ		だいこん ねぎ		
21	土	おにぎり(わかめ・おかか)	わかめ かつおぶし	こめ		546	15.7
		しろぶどう&ほうれんそうジュース			ぶどう ほうれんそう		
		とりのからあげ じゃがいものきんぴら	とりにく	でんぶん こめこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	ごぼう にんじん		
24	火	あおなとコーンのピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン こまつな マッシュルーム	599	25
		フライドフィッシュ	ホキ	でんぶん こむぎこ あぶら	にんにく		
		ミネストローネ	ベーコン	あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
25	水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	569	22.9
		わかめスープ	わかめ	しろごま ごまあぶら	ねぎ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかんかん パインかん ももかん		
26	木	ホットドック ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フランクフルト	コッペパン		597	22.1
		ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら バター じゃがいも	にんにく たまねぎ		
		ジュリエヌスープ		オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのまつまえに	ぎゅうにゅう さんま こんぶ	こめ さとう	しょうが	605	25.2
		いそかあえ	かつおぶし のり	ごまあぶら	こまつな もやし		
		みそけんちんじる	とろふ	あぶら いとこんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		591	22.7
		じゃがいものなんばんに	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	にんじん ごぼう えだまめ		
		はくさいのみそしる	とろふ あぶらあげ		はくさい にんじん		
31	火	たんじょうびおいおいケーキ(10がつうまれ) パナナケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー バター さとう	バナナ レモン	153	2.9
		ドライカレーピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかパブリカ	617	18.5
		きのこスープ	とりにく	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ パセリ		
		かぼちゃのドーナツ	ぎゅうにゅう とろふ なまクリーム	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー さとう バター あぶら	かぼちゃ		

- ★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
- ★誕生日給食があります。今月は10月生まれです。
- ★今月のごはんの日は、全国各地の新米を使用し『豊川小学校新米No.1グランプリ』を開催します。
- ★10月11日のきのこごはんは、災害備蓄食料アルファ化米を使用します。

