



# 令和5年 10月予定献立表 パート1

ラグビーのワールドカップが開催されます。がんばれ 日本

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
2 (月)	しゅしよく &しゅさい	とうふラーメン	とうふ、ぶた肉、大豆 わかめ	中華めん、油、片栗粉	たけのこ、にんじん、ねぎ	609	26.0	とうふの 日 (102)
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★あげぎょうざ	とり肉	ぎょうざの皮、小麦粉、油、砂糖	にら、きゃべつ、しょうが、にんにく、ねぎ			
3 (火)	しゅしよく &しゅさい	★いわしの かばやきどん	いわし	米、油、片栗粉、砂糖	しょうが	668	26.4	10月4日 は いわしの 日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	からしあえ	ちくわ	油	もやし、こまつな、にんじん			
	しるもの	くたくさんじる	油あげ	じゃがいも、片栗粉	にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、しょうが			
4 (水)	しゅしよく &しゅさい	★おやこどん	とり肉、たまご	米、むぎ、油、砂糖 片栗粉、麩	ねぎ、たまねぎ、こまつな	587	25.5	♪ブックメニュー 「いわしのたび」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	いしかりじる	さけ、とうふ	じゃがいも	こんにやく、大根、ねぎ、にんじん			
	デザート	グレープフルーツゼリー	寒天	砂糖	グレープフルーツジュース、グレープフルーツ缶			
5 (木)	しゅしよく	★きびごはん		米、きび		577	24.2	1・2年 校外学習
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	バサのタルタルやき	バサ、うずらたまご	マヨネーズ、パン粉	パセリ、たまねぎ			
	ふくさい	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、油	たまねぎ			
	しるもの	★わふうポトフ	とり肉	じゃがいも、油	にんじん、だいこん、こんにやく かぶ、しょうが			
6 (金)	しゅしよく	コッパン		パン(乳)		580	30.1	終業式
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪スプレーマ(チキンカツ)	とり肉、チーズ	小麦粉、パン粉、油	パセリ			
	ふくさい	♪アルゼンチンサラダ	レンズまめ	玄米、砂糖、油	きゃべつ、パプリカ、たまねぎ			
	しるもの	♪ロクロ(牛肉いりシチュー)	牛肉、いんげんまめ	油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶			
9 (月)	スポーツの日 10月10日は目の愛護デー					587	25.5	始業式
10 (火)	しゅしよく	フレンチトースト	たまご、ぎゅうにゅう	パン(乳)、砂糖、はちみつ		587	25.5	目によい食べ物  レバー ブルーベリー うなぎ にんじん
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪だいずとやさいのカレー	大豆、ウインナー、ぎゅうにゅう	油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン			
	デザート	♪ベリーベリーヨーグルト	ヨーグルト		ブルーベリージャム、いちごジャム、ブルーベリー			
11 (水)	しゅしよく	こぎつねずし	油あげ、とり肉	米、砂糖、油	にんじん	658	29.3	6年 アスレチック チャレンジ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★きびなごのいそべフライ	きびなご、青のり	小麦粉、パン粉、油				
	ふくさい	がんもとはくさいの ちゅうかに	がんもどき、ぶたにく 大豆	油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、にんじん、白菜 たけのこ、ピーマン、しいたけ、こまつな			
12 (木)	しゅしよく &しゅさい	♪★みそかつどん	とり肉	米、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖	にんにく	680	27.3	♪5年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	♪はるさめサラダ		春雨、油、砂糖	にんじん、ぎゅうり、切り干し大根、もやし			
	しるもの	♪ワンタンスープ	とり肉	ワンタンの皮、油	にんじん、もやし、白菜、ねぎ、チンゲンサイ			
13 (金)	しゅしよく	ごはん		米		602	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ピーマンのにくづめ	とり肉、とうふ	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	ピーマン、たまねぎ			
	ふくさい	★だいずとツナのあえもの	大豆、ツナ	マヨネーズ、ごま、砂糖	小松菜、きゃべつ			
しるもの	ほうとうじる	ぶた肉、油あげ	ほうとう	ごぼう、大根、にんじん、白菜 かぼちゃ、ねぎ				
16 (月)	しゅしよく	だいこんとさけの たきこみごはん	さけ	米、ごま	大根、しめじ、大根の葉	663	29.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ごもくたまごやき	たまご、とり肉、ひじき、とうふ	油、砂糖	しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、小松菜			
	ふくさい	★ぶたにくと さつまいものうまに	ぶた肉	油、さつまいも、片栗粉 砂糖	しょうが、にんじん、たけのこ たまねぎ、さやいんげん			
17 (火)	しゅしよく	★せきはん	ささげ	米、もち米、ごま		709	21.2	開校記念日 87周年
	のみもの	きになるやさいジュース			ほうれんそう、ぶどう果汁			
	しゅさい	★とりにくのパークューソース	とり肉	片栗粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご			
	しるもの	こづゆ	ほたて、ちくわ	さといも、麩	にんじん、しらたき、こまつな			
	デザート	おいおいケーキ	とうふ、豆乳	砂糖、ココア、油、小麦粉				

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。  
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

18日以降は裏面にあります。



# 令和5年 10月予定献立表 パート2

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
18 (水)	♪江戸野菜「滝野川ごぼう」を使ったかきあげが登場します。							
	しゅしよく &しゅさい	おろしうどん	ぶた肉、油あげ、こんぶ、わかめ	うどん、砂糖、油	大根、えのきたけ、ねぎ、小松菜	560	22.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ふくさい	♪★かきあげ	ちりめんじゃこ	小麦粉、油	♪滝野川ごぼう、にんじん、たまねぎ、しゅんぎく				
19 (木)	♪江戸野菜「滝野川ごぼう」を使ったまいたけごはんが登場します。							
	しゅしよく	♪★まいたけごはん	油あげ、とり肉	米、油、砂糖	♪滝野川ごぼう、まいたけ、にんじん	558	28.4	毎月19日は 食育の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さばのさんしょうみそやき	さば	砂糖	ねぎ、しいたけ			
	ふくさい	あますあえ		砂糖、油	きゃべつ、こまつな、にんじん			
しるもの	★ぐだくさんみそしる	とうふ	さつまいも	にんじん、だいこん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ				
20 (金)	全校遠足 給食はありません。							
23 (月)	しゅしよく &しゅさい	★フィッシュバーガー	ホキ	パン(乳)、小麦粉、パン粉 油、砂糖		610	27.5	就学時 健診
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	★ミネストローネ	ぶた肉、いんげんまめ	油、マカロニ、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、大根、さやいんげん			
	デザート	シュワシュワミックス		サイダー	みかん缶、もも缶、パイ缶			
24 (火)	しゅしよく &しゅさい	★まーぼーどうふどん	とうふ、とり肉、大豆	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	552	25.4	10月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご、かまぼこ	春雨、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ			
25 (水)	しゅしよく	ごはん		米		665	22.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★いがぐりコロッケ	とり肉、大豆	さつまいも、そうめん、小麦粉 油、くり	たまねぎ			
	しるもの	キムチなべ	ぶた肉、とうふ	春雨	しらたき、白菜、キムチ、ねぎ 大根、しめじ、えのきたけ、にら			
	デザート	くだもの			りんご			
26 (木)	しゅしよく	ごはん		米		594	26.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さわら	砂糖	しょうが			
	ふくさい	あけほのサラダ	わかめ	ごま、マヨネーズ	きゃべつ、大根、にんじん			
	しるもの	★のっぺじる	とり肉、とうふ	さといも、片栗粉	にんじん、ごぼう、こんにゃく ねぎ			
27 (金)	しゅしよく &しゅさい	♪★じゃこてんカレー	じゃこ天、ぶた肉、生あげ	米、油、小麦粉、はちみつ じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマトジュース 大根、こんにゃく、にんじん	639	22.5	十三夜  ♪日本味めぐり「愛媛県」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	かぼちゃとまめのサラダ	大豆	マヨネーズ、砂糖	かぼちゃ、きゅうり、にんじん			
30 (月)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		604	26.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	わふうハンバーグ	ぶた肉、とり肉、大豆、おから	ごま、砂糖、片栗粉、油	ねぎ			
	ふくさい	うのはな	とり肉、おから、油あげ	油、砂糖	にんじん			
	しるもの	★ぐだくさんじる	とうふ	油、さといも	ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく ねぎ、小松菜			
	デザート	くだもの			みかん			
31 (火)	しゅしよく &しゅさい	★きんぴら ハヤシライス	ぶた肉	米、油、砂糖、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう、しいたけ、しめじ、パセリ	608	21.8	5年 岩井自然体験教室(～11/2)
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	バランスサラダ	ひじき、油あげ、大豆	油、砂糖	こんにゃく、きゃべつ、にんじん、コーン もやし、えだまめ			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。  
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

谷端小学校

今月の平均

文部科学省基準

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
616	25.7	21.0	83.8	2.4
650	21～33	14～22	80～110	2.0未満



## 10月の目標：好き嫌いをなく食べましょう。