家庭数

令和５年度　１０月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
2 (月)	牛乳	とりそぼろどん	からしあえ ゆうやけゼリー	こめ さとう	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ だいず	★ぎゅうにゅう アガー	こまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ みかんジュース	554	16.5	1.3
3 (火)	牛乳	ビビンバ	トックスープ	こめ さとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	576	16.7	1.9
4 (水)	牛乳	★バンズパン	とりれんこんバーグ ボイルキャベツ わふうポトフ	★まるパン パンこ でんぷん さとう じゃがいも	こめあぶら	とりひきにく ぶたにく ソーセージ だいず	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん ねぎ ほししいたけ キャベツ にんにく たまねぎ	570	20.4	2.2
5 (木)	牛乳	はいがごはん	まーぼーどうふ わかめスープ	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ えのきたけ	591	17.7	2.3
6 (金)	牛乳	はいがごはん	さわらのしおこうじやき ひじきのにもの こまつなのみそしる	こめ こんにゃく きびざとう	ごまあぶら こめあぶら	さわら だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ たまねぎ えのきたけ	545	18.9	1.8
9 (月)	スポーツの日											
10 (火)	牛乳	目の愛護デー ねりまスパゲティ	フレンチサラダ ★ヨーグルトブルーベリーケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ	のり ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★チーズ	にんじん	だいこん えのきたけ もやし キャベツ レモン ブルーベリー	641	15.9	2.1
11 (水)	牛乳	旬：さつまいも、きのこ等 ★あきのカレーライス	コールスローサラダ	こめ じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ コーン	626	12.7	1.6
12 (木)	牛乳	はいがごはん	にくどうふ ★たまごのみそしる	こめ しらたき さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	587	18.2	2.1
13 (金)	牛乳	はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ カリカリジャコのあえもの さつまじる	こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう さつまいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	かじき とりにく みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	588	15.0	2.0
16 (月)	牛乳	世界食糧デー エコふりかけごはん	まさごあげ ぐだくさんみそしる	こめ さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	とうふ とりひきにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	554	15.8	1.5
17 (火)	牛乳	★キムチチャーハン	ワンタンスープ	こめ ウェーブワンタン	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい	549	15.2	1.7
18 (水)	牛乳	旬：柿 けんちんうどん	ツナのあえもの ★かきとあずきのケーキ	うどん こんにゃく さとう こむぎこ あまなっとう	こめあぶら ごまあぶら ★バター	とりにく あぶらあげ まぐろかん	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん レモン かき	619	14.0	2.0
19 (木)	牛乳	郷土料理～熊本県～ ぴりんめし	メダイのこうみやき つぼんじる	こめ こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら	とうふ とりひきにく あぶらあげ めだい ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ しょうが	540	20.1	1.9
20 (金)	牛乳	★チキンクリームライス	あさりのかりっとサラダ	こめ こむぎこ でんぷん きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	とりもも いんげんまめ あさり	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ しょうが キャベツ ねぎ	583	14.2	1.8
23 (月)	牛乳	★プルコギどん	だいこんナムル サムゲタンふうスープ	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ エリンギ	588	16.5	2.3
24 (火)	牛乳	まいたけごはん	★ししゃものなんぶやき おひたし とんじる	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま ★くろごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん こまつな	まいたけ はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	566	17.6	2.3
25 (水)	牛乳	★フレンチトースト	★サーモンシチュー みかんゼリー	★むえんパン さとう じゃがいも こむぎこ	★バター こめあぶら	★たまご さけ ベーコン	★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう ★なまクリーム アガー	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー みかんジュース みかんかん	602	16.2	1.0
26 (木)	牛乳	十三夜 ★くりごはん	★ぎせいどうふ じゃがいものみそしる	こめ もちごめ さとう でんぷん じゃがいも	くり ★くろごま こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	とりひきにく とうふ ★たまご あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが	549	16.0	1.9
27 (金)	牛乳	はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき ごもくまめ あつあげのみそしる　1年 生活科見学	こめ でんぷん さとう こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	さば とりにく だいず あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たまねぎ	583	19.0	1.7
30 (月)	牛乳	いかピラフ	コメッコマカロニスープ ★セサミケーキ	こめ こめこマカロニ さとう こむぎこ	こめあぶら ★しろすりごま ★ごま	いか　ベーコン とうにゅう	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	640	12.3	2.0
31 (火)	牛乳	ハロウィン ★ココアパン	とうふハンバーグきのこデミソース ★パンプキンポタージュ	★ココアパン パンこ でんぷん きびざとう こむぎこ	マヨネーズ（卵なし） オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく とうふ とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ	636	15.7	2.1

みつば　宿泊学習

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数21回　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食費のお知らせ＊

次回の引き落としは、１０月２０日(金)です。

残高が不足している場合、引き落としができません。引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米　…埼玉県行田市
- 柿　…和歌山県紀の川市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。