



## 10月 献立表



2025年10月

北ノ台小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		五穀(ごこく)ごはん 豚肉の味噌焼き じゃこサラダ 白菜と生姜のスープ	○	牛乳,ささげ, 豚ロース,みそ(赤), じゃこ,生わかめ,鶏小間	米,押し麦,もちきび,もちあわ, 砂糖,油	生姜, もやし,きゅうり,キャベツ, 白菜,人参,玉ねぎ,生姜汁	514 kcal 26.5 g 15.6 g 2.8 g
2 木		和風カレーラン 野菜のりあえ とりの天ぷら	○	牛乳, 豚バラ,蒸しかまぼこ, きざみのり, 鶏むね	冷凍うどん,油,片栗粉, 砂糖,小麦粉,	生姜,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ, 小松菜,人参,もやし	580 kcal 23.0 g 34.5 g 2.8 g
3 金		ごはん ハンバーグバーベキューソース プロッコリーのサラダ 野菜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉,牛ひき肉,ひよこ豆, ベーコン	米, 砂糖,油	人参,玉ねぎ,あんずジャム, 生姜,にんにく,レモン, キャベツ,きゅうり,プロッコリー, 冷凍コーン,セロリー	614 kcal 24.0 g 23.4 g 2.5 g
6 月	十五夜	ごはん 竹輪の二色揚げ 野菜のからしあえ すまし汁 十五夜お月見団子(みたらし)	○	牛乳, 竹輪,青のり, 蒸しかまぼこ	米, 小麦粉,油, 白玉, 砂糖,片栗粉	人参,小松菜,もやし, えのき,長ねぎ	578 kcal 21.1 g 15.4 g 2.6 g
7 火		カリカリ梅じゃこごはん 花しゅうまい 白菜のおかかあえ 五目中華スープ	○	牛乳,じゃこ, 豚ひき肉,鶏挽肉, おかか, 鶏小間	米, 片栗粉,焼壳の皮, 緑豆春雨,ごま油	カリカリ梅, 玉ねぎ,干し椎茸,生姜汁, 白菜,人参,もやし,さくらげスライス, 長ねぎ,小松菜	555 kcal 25.1 g 16.6 g 2.6 g
8 水	世界の料理 韓国	クッパ(卵なし) ヤンニョムチキン 青菜のナムル	○	牛乳, 豚肉, 鶏もも	米,ごま油,片栗粉, 油,砂糖	人参,大根,ニラ,たけのこ, 干し椎茸,さくらげスライス,長ねぎ, 生姜,にんにく,ほうれん草,もやし	543 kcal 26.4 g 17.5 g 2.5 g
9 木		ハムライス 白菜と肉団子のクリーム煮 人参ドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	○	牛乳,ポークハム, 豚ひき肉,ベーコン,生クリーム, ツナ, イナアガ	米,油, 片栗粉,小麦粉,バター, はちみつ,砂糖	玉ねぎ,人参,グリンピース,パセリ, 生姜,白菜,冷凍コーン,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,レモン	656 kcal 24.3 g 27.1 g 2.8 g
10 金	10/10 目の愛護デー	トンボーロー丼 小松菜と大根のスープ ミルクプリン ブルーベリーソースかけ	○	牛乳, 豚肉, 生クリーム,イナアガ	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	チングン菜,玉ねぎ,長ねぎ,生姜, 大根,干し椎茸,小松菜, ブルーベリーソース	645 kcal 24.0 g 26.7 g 2.4 g
14 火		ココアパン 鯖のムニエル フレンチサラダ トマトスープ	○	牛乳, さわら, 豚肉	ココアパン, 小麦粉,マーガリン,油, 砂糖,オリーブ油, じゃがいも	レモン,パセリ, レタス,キャベツ,人参,きゅうり, にんにく,セロリー,玉ねぎ, グラッシュトマト	593 kcal 29.0 g 26.6 g 2.9 g
15 水		しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 もやしのビリ辛あえ	○	牛乳, 無添加なると,豚肉, 豚ひき肉	蒸し中華めん,ラー油,ごま油, 片栗粉,餃子の皮,油, 砂糖	国産メンマ水煮,キャベツ,人参,長ねぎ, ニラ,にんにく,生姜, もやし	611 kcal 21.0 g 33.3 g 2.9 g
16 木	たてわり広場	ミートパイ 秋野菜のポトフ ビーンズサラダ 木島平村のりんご	○	牛乳, 豚挽肉,ダイスチーズ, 鶏小間,ウインナー, ひよこ豆,いんげんまめ	冷凍パイシート,バター, 小麦粉,じゃがいも, 砂糖,油	にんにく,玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム, キャベツ,人参,かぶ,れんこん, エリンギ,しめじ,パセリ, もやし,きゅうり,木島平村のりんご	578 kcal 21.9 g 31.9 g 2.7 g
20 月	郷土料理 北海道	十勝の豚丼 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	○	牛乳, 豚肩, 鮭,みそ(白)	米,油,砂糖,片栗粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参, あんずジャム,グリンピース, キャベツ,えのき,たけのこ,長ねぎ,ピーマン, 大根,白菜,ほうれん草	573 kcal 35.3 g 13.6 g 2.9 g
21 火		さつまいもトースト コーンクリームシチュー ツナカレーサラダ	○	牛乳, 生クリーム, 鶏小間, まぐろ缶詰	食パン,さつまいも,バター,砂糖, じゃがいも,油,小麦粉	人参,玉ねぎ,クリームコーン, 冷凍コーン,マッシュルーム,パセリ, キャベツ,きゅうり,レモン	623 kcal 21.8 g 30.2 g 2.6 g
22 水	市制70周年 お祝い給食	わかめごはん 市制70周年コロッケ 鶏のさっぱりサラダ お祝いすまし汁 おかしな目玉焼き	コ- ヒー- ミル ク	コ-ヒー-ミルク, わかめご飯の素, 鶏ささみフレーク, 鶏小間,お祝いスライスなると, 牛乳,生クリーム,イナアガ	米, 油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,レモン,玉ねぎ, えのき,ほうれん草,長ねぎ, 黄桃缶	708 kcal 24.0 g 25.0 g 2.6 g
23 木	旬の食材 栗・さんま	栗ごはん さんまの塩焼き 野菜のじゃこおかか和え けんらん汁	○	牛乳, さんま, おかか,じゃこ	米,もち米,砂糖,くり,黒いりごま, つきこんにゃく(黒),里芋,油	小松菜,人参,もやし, ごぼう,大根,長ねぎ	511 kcal 20.5 g 19.4 g 2.8 g
24 金		生パスタの豚肉ラグーソース マセドアンサラダ 菊花みかん	○	牛乳, 豚肉,豚ひき肉,ベーコン	オリーブ油,砂糖, 小麦粉,マーガリン, じゃがいも,油	にんにく,玉ねぎ,セロリー, グラッシュトマト,パセリ, 人参,カーネルコーン,きゅうり, みかん	586 kcal 22.7 g 28.3 g 2.5 g
27 月	手作り 肉まん	手作り肉まん トップギ入りキムチスープ アセロラゼリー	○	牛乳,豚ひき肉, 豚肉,油揚げ,木綿豆腐, みそ(赤),みそ(白), イナアガ	小麦粉,砂糖,ラー油, 片栗粉,ごま油,油,トップギ, 上白糖	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,高菜漬, 生姜,にんにく, 人参,えのき,もやし,さくらげスライス, キムチ,ニラ, ナタデココ,アセロラ	574 kcal 23.1 g 20.5 g 2.5 g
28 火	1年生 試食会	カレーライス コーンフレークサラダ 木島平村のりんご	○	牛乳, 豚肉,ひよこ豆	米(木島平米),じゃがいも, 油,小麦粉,マーガリン, 砂糖,コーンフレーク	玉ねぎ,人参,しめじ,セロリー, にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり, 木島平村のりんご	671 kcal 20.7 g 23.4 g 2.2 g
29 水	新献立 フルーツ大福	マー婆ー豆腐丼 豆乳味噌汁 フルーツ大福	○	牛乳,豚ひき肉,みそ(赤),油揚げ, みそ(白),調整豆乳,こしあん	米, 油,砂糖,片栗粉,ごま油, 白玉粉	人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ, ニラ,にんにく,生姜, 白菜,小松菜, パイナップル缶	706 kcal 25.8 g 19.0 g 2.4 g
30 木		ごはん さばのみぞれがけ ゆかり和え なめこ汁	○	牛乳, さば, 木綿豆腐,みそ(白),みそ(赤), 生わかめ	米, 片栗粉,油,砂糖	生姜, 大根,人参,きゅうり,ゆかり, なめこ,長ねぎ	560 kcal 25.9 g 21.3 g 2.4 g
31 金	ハロウィン 献立	ハロウィントースト 米粉のトマトシチュー コールスローサラダ かぼちゃプリン	○	牛乳, 豚肩ロース, ポークハム, 粉寒天	食パン,マーガリン,粉糖, 油,じゃがいも, 米粉マカロニ,米粉, 砂糖,黒みつ	人参,玉ねぎ,クラッシュトマト, トマトピューレ,グリンピース, キャベツ	557 kcal 21.2 g 21.2 g 2.4 g

※しめじ,えのき,りんごは姉妹都市木島平村産のものを使用します。

※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。