

2025年10月



10月 献立表



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	1杯分 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		和風カレーうどん 野菜ののりあえ 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 ブ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, ブロッコリー, 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, 焼売の皮, 緑豆春雨, こま油	カリカリ梅, 玉ねぎ, 干し椎茸, 生姜汁, 白菜, 人参, もやし, きくらげスライス, 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, きくらげスライス, 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, ボークハム, 豚ひき肉, ベーコン, 生クリーム, ツナ, イナアガー	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, イナアガー	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	チンゲン菜, 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, クラッシュトマト	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 もやしのピリ辛あえ	○	牛乳, 無添加なると, 豚肉, 豚ひき肉	蒸し中華めん, ラード, 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	○	牛乳, 豚挽肉, タイスチーズ, 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
17 金		木島平村のりんご					
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, 長ねぎ, ビーマン, 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	コー ミルク	コーヒーマルク, 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, イナアガー	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あえ けんちん汁	○	牛乳, さんま, おかか, じゃこ	米, もち米, 砂糖, くり, 黒いりごま, つきこんやく(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, クラッシュトマト, 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 トッポ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), イナアガー	小麦粉, 砂糖, ラード, 片栗粉, ごま油, 油, トッポギ, 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, きくらげスライス, 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	マーボー豆腐丼 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 ゆかりあえ 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, ボークハム, 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。