

令和7年度

10月献立表

開進第四小学校

実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 木	東京都の料理 ふたにく やながわどん どうきょうぎゅうにゅう 豚肉の柳川 丼 東京 牛乳 いんげんてん こまつな しも 糸寒天と小松菜のみそ汁	ふたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ はくさい	600	17.3	30.3	2.4
3 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおのマリアソース やさい 野菜スープ バジルポテトソテー	ぎゅうにゅう かつお とりこ レンズまめ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	654	18.5	26.0	2.3
6 月	十五夜献立 きのこごはん 牛乳 つきみ だんごじる きょうほう 月見団子汁 巨峰	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりこ	こめ あぶら こんにゃく さとう しらたまこ しょうしんこ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ さやいんげん かぼちゃ えのきたけ だいこん こまつな ねぎ ぶどう	530	13.7	21.9	2.0
7 火	こまつな 小松菜じゃこチャーハン (たまごなし) 牛乳 ひらひらワントンスープ たいがく 大学いも	ふたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ウェーブワントン さつまいも さとう みずあめ くらごま	こまつな にんじん はくさい もやし しょうが ねぎ	632	11.6	25.5	2.3
8 水	わかめごはん 牛乳 豆アジのから揚げ こめ とうふ うまい じゃがいもと凍り豆腐の旨煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あじ ふたにく こうやどうふ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	620	18.4	29.2	2.7
9 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 つくね焼き しも 鶏肉 いた みそ汁 ピーファン炒め	ぎゅうにゅう とりこ だいず あぶらあげ みそ ふたにく	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ さつまいも あぶら ピーファン ごまあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ごぼう まいたけ こまつな にんにく キャベツ	629	17.0	28.8	2.3
10 金	チリビーンズライス 牛乳 やさい にんじんたっぷり野菜ソテー こめこ 米粉のブルーベリーケーキ(卵・乳なし)	ふたひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こめこ とうにゅうバター ブルーベリージャム ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース ほうれんそう キャベツ コーン ブルーベリー	667	13.4	27.1	1.8
10/14～17は運動会応援メニューです♪								
14 火	スタミナライス 牛乳 パントンスープ オーロラザリ	ふたにく ぎゅうにゅう とりこ かんてん	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ カルピス	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ コーン 克蘭ベリージュース	533	13.7	24.7	2.0
15 水	こがね 黄金ごはん 牛乳 金ムロアジの香味焼き ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ とりこ とうふ わかめ たまご	こめ きび さつまいも しろうま くらごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン こまつな	526	20.8	25.5	2.3
16 木	にしん はん にしんご飯 牛乳 こうはく 紅白はんぺん入りみそ汁 赤白おひたし	にしん ぎゅうにゅう だいず みそ はんぺん かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さといも	しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな もやし	584	17.2	30.1	2.5
17 金	しよく 食パン 牛乳 手作りミルククリーム プレーフレークチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりこ	しよくパン こんすたーち こむぎこ グラニューとう マヨネーズ (エッグフリー) パンこ コーンフレーク あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマトかん にんじん	617	16.7	43.6	2.7
21 火	メキシカンライス 牛乳 とりこ 鶏肉のポトフ りんご	ふたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりこ ワインナー	こめ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ ピーマン コーン にんにく にんじん キャベツ りんご	547	14.6	29.0	2.1
22 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 しやんみそ ほうろ だいこん 四川味噌豆腐 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり コーン だいこん	557	16.9	28.1	2.6
23 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き しも ごもく みそ汁 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さけ だいず みそ ふたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん	547	21.2	23.9	2.0
24 金	カレーうどん 牛乳 さつまいものごま団子 里抜きチーズ	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら かたくりこ さつまいも しらたまこ さとう しろうま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	623	15.2	35.1	2.3
27 月	絵本給食「わかめ」 むぎ 麦ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き しも わかめのみそ汁 くきわかめのあえ物	ぎゅうにゅう シルバー わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら	にんじん えのきたけ たまねぎ もやし こまつな にんにく しょうが	556	19.0	36.1	2.9
28 火	パプリカライス クリームソースがけ 牛乳 野菜ソテー みかん	とりこ えび レンズまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ コーン みかん	647	14.0	32.6	2.1
29 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 手作りのめたけ にく 肉じゃが もやしのしょうが炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく もやし こまつな	542	16.1	22.7	2.1
30 木	あんかけ焼きそば (うずら卵なし) 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん	544	14.8	30.8	2.1
31 金	くろざよう 黒砂糖パン 牛乳 とうにゅう かぼちゃと豆乳のグラタン(チーズなし) キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうにゅう とりこ	くろざようパン あぶら こめこ さとう	かぼちゃ にんにく たまねぎ しめじ パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう	536	16.8	32.6	2.8

※ 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20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	585	16.3	29.3	2.3	347	89	2.4	202	0.28	0.42	13	5.7
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上