

令和7年



10月 予定献立表



北町小学校

実施日	献立名	黄色の食品 体を動かす熱力になる	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養素			
日 曜					1日1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	都民の日（休業日）							
2 木	チキンライス ギョウにゅう ほうれんそうのオムレツ ポトフ	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ギョウにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリンピース ほうれんそう にんにく セロリー キャベツ こまつな	587	17.2	32.5	2.3
3 金	ごはん ギョウにゅう いかのチリソース とうふとニラのスープ だいずもやしのナムル	こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら しろうごま	ギョウにゅう いかに とりにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ にら もやし こまつな きゅうり	584	17.7	29.0	1.8
6 月	さつまいもごはん ギョウにゅう ししゃものみりんやき とんじる おつきみみたらしだんご	こめ さつまいも あぶら さといも こんにやく しらたまだんご かたくりこ さとう	ギョウにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	639	15.8	22.3	2.4
7 火	みそつけめん ギョウにゅう あつあけのやさしいため くだもの(ぶどう)	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ ギョウにゅう あつあけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ にら しめじ こまつな ぶどう	556	18.0	30.6	2.3
8 水	ごはん ギョウにゅう コメッコポークカレー ツナサラダ	こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ギョウにゅう ぶたにく まぐろかん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり	626	12.4	30.8	1.4
9 木	ごはん ギョウにゅう ぶりのてりやき むかしみそのみそしる いそかえ	こめ かたくりこ じゃがいも	ギョウにゅう ぶり みそ のり	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ コーン	565	19.4	28.4	2.0
10 金	ごはん ギョウにゅう しぜんどうふ はくさいのスープ キャロットゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたにく とうふ とりにく アガー	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しめじ はくさい ねぎ こまつな オレンジジュース	581	15.8	24.9	2.2
13 月	スポーツの日							
14 火	きなこあげパン ギョウにゅう にくだんごスープ レモンドレッシングサラダ	くろざとうパン グラニューとう あぶら かたくりこ はるさめ さとう	きなこ ギョウにゅう とりひきにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり レモン	582	14.5	40.7	2.1
15 水	わかめごはん ギョウにゅう ぶたにくのすきやきふに みずな(ハリハリつけ くだもの(かき)	こめ あぶら こんにやく さとう やきふ	わかめごはんのもと ギョウにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きりほしだいこん みずな もやし かき	556	16.1	22.3	2.3
16 木	ちゅうかどん ギョウにゅう わかめスープ ふわふわおからむしパン	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ くろざとう	ぶたにく なたと いかに ギョウにゅう とりこ わかめ おから たまご とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ	645	15.3	26.0	2.6
17 金	ごはん ギョウにゅう ヒレカツ たっぶりやさいのみそしる キャベツのかおりあえ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	613	18.4	26.9	2.0
20 月	振替休業日							
21 火	ごはん ギョウにゅう ひじきのふりかけ じゃがいものカレーに にんじんドレッシングサラダ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ギョウにゅう ひじき ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり セロリー	562	15.4	22.9	1.5
22 水	きのこクリームスパゲティ ギョウにゅう ごまドレサラダ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こめこ バター しろうねりごま さとう	とりにく ギョウにゅう クリーム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	600	14.5	39.8	1.8
23 木	ビビンバ ギョウにゅう ちゅうかたまごスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく こうやどうふ だいず ギョウにゅう たまご とうふ	しょうが ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ ねぎ にら	575	17.0	30.7	2.1
24 金	キャロットライス ギョウにゅう ホキのハーブパンこやき ミネストローネ くだもの(みかん)	こめ あぶら バター オリーブオイル パンこ じゃがいも	ギョウにゅう ホキ チーズ ベーコン レンズまめ	にんじん にんにく パセリ セロリー たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ みかん	613	16.8	30.7	1.9
27 月	ぶたどん ギョウにゅう わふうサラダ くだもの(りんご)	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ギョウにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	564	14.5	24.1	1.5
28 火	ごはん ギョウにゅう さんまのかばやき とうふのみそしる あさづけふりはくさい	こめ かたくりこ あぶら さとう	ギョウにゅう さんま とうふ わかめ みそ きざみこんぶ	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ こまつな はくさい きゅうり にんじん にんにく	609	14.8	33.7	2.2
29 水	チャーハン ギョウにゅう トックスープ ちゅうかずあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック はるさめ	やきぶた たまご ギョウにゅう とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリンピース しめじ チンゲンサイ きゅうり もやし	556	14.7	25.4	1.9
30 木	くりごはん ギョウにゅう さばのふんかぼし あすかじる ブロッコリーとキャベツのおひたし	こめ くり あぶら じゃがいも	ギョウにゅう さば ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	638	17.4	36.7	2.3
31 金	ぶどうパン ギョウにゅう シェパードパイ パンブキンシチュー	ぶどうパン じゃがいも バター あぶら さとう こめこ	ギョウにゅう ぶたひきにく とりにく クリーム	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー マッシュルーム かぼちゃ パセリ	622	15.9	37.6	2.5

※ 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	594	16.1	29.9	2.1	331	85	2.2	221	0.28	0.39	14	5.8