

令和7年



10月献立表

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボマーク

光が丘春の風小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2 木	深川飯 牛乳 じゃこのサラダ 肉団子入りみそ汁 10月1日都民の日 6年生リクエスト	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	大根 生姜 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	546	19.8	34.3
3 金	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 すけとうだら チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 大麦 ごま油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 米油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	617	16.7	34.1
6 月	こぎつねごはん 牛乳 月見汁 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺おえ 6年生リクエスト 十五夜の献立	豚肉 米 油揚げ 牛乳 鶏肉 のり かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	生姜 にんじん もやし グリーンピース 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	619	19.3	34.7
7 火	わかめごはん 牛乳 いかしゅうまい 炒めナムル にらと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 いか 豚肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん にら	588	16.8	29.8
8 水	大豆入り米粉のドライカレー 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリ コーン たまねぎ にんじん 赤ピーマン レーズン キャベツ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー	610	14.8	28.8
9 木	中華丼 牛乳 チゲスープ 抹茶ムース 6年生リクエスト	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	690	15.9	34.6
10 金	ココアパン 牛乳 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まぐろ缶 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	679	15.2	46.3
14 火	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ のっぺい汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉 ごま	たまねぎ 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし	602	17.3	29.8
15 水	豚肉のすき煮丼 牛乳 さつま汁 果物 (ぶどう)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 さつま芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ 大根 ぶどう	653	17.5	27.3
16 木	カレーうどん 牛乳 卑弥呼スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	571	17.8	27.3
17 金	ごはん 牛乳 豚汁 魚のネギみそ焼き 果物 (梨)	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 なし	571	18.0	27.3
20 月	ごはん 牛乳 豚じゃが味噌汁 揚げ魚の生姜ソース 炒めなます	牛乳 さめ 豚肉 みそ 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 米油 こんにゃく	生姜 たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 れんこん にんじん	627	17.4	29.1
21 火	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ 6年生リクエスト	牛乳 卵 ウインナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	587	15.1	43.1
22 水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 鶏肉と白菜のスープ 6年生リクエスト	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	小松菜 ねぎ にんにく 白菜 生姜 干しいたけ にら キャベツ たまねぎ にんじん	577	17.1	36.5
23 木	ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	573	17.2	31.4
24 金	キムタクごはん 牛乳 棒々鶏サラダ 広東スープ 果物 (みかん)	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま 米油 砂糖 春雨 片栗粉	にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく たけのこ きくらげ チンゲンサイ みかん	585	16.2	31.4
27 月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ ピーマン たけのこ	626	17.7	34.4
28 火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 五目呉汁 ししゃものサクサク揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 青のり かつお節 豚肉 ししゃも 大豆 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 米油 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	641	17.0	33.0
29 水	ごはん 牛乳 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ のり	米 米油 里芋 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご	596	15.5	32.3
30 木	秋の香りごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 もち米 さつま芋 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草	620	15.3	39.8
31 金	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンプキンケーキ ハロウィン	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	709	16.0	37.2

※ 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

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	614	16.8	33.6	2.5	350	94	2.4	218	0.28	0.45	14	4.7