

令和7年

10月献立表

石神井小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日 曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	木	～6年振替休日～ ごはん ★牛乳 ★さわらのねぎ味噌焼き 小松菜のごま炒め ひつつみ汁(岩手)	★牛乳 ★さわら みそ あぶらあげ とり にく あつあげ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら しろ ごま こむぎこ しらたまこ こめぬか あぶら	にんにく ねぎ にんじん もやし こまつ な だいこん ほししいたけ はくさい	571	18.8	28.8	1.9
3	金	野菜たっぷりみそラーメン ★牛乳 大学芋	ぶたひきにく みそ ★牛乳	ちゅうかめん こめぬかあぶら あぶら さつまいも さとう みずあめ くらごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ にら コーン	611	13.9	25.8	2.5
6	月	～十五夜～ ★親子丼 ★牛乳 大根のゆかりあえ みた らし団子	とりにく ★たまご ★牛乳	こめ むぎ さとう こんにやく こめぬか あぶら しらたまだんご かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース だい こん こまつな	594	14.8	24.2	2.0
7	火	～2年えがおのおひみつたんけんたい♪♪ (豊田米店おすすめのお米)～ ★牛乳 味噌おにぎり(ごはん(新米) 焼き のり ★鮭の塩麹焼き こんぶの佃煮) かつ 豚汁 ★ワイルド元氣ヨーグルト	★牛乳 のり ★さけ こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ★ヨーグルト	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん キムチ こまつな	572	18.0	27.4	2.2
8	水	★ナン ★牛乳 ★キーマカレー じゃがい ものコロコロサラダ ぶどうゼリー	★牛乳 ぶたひきにく だいず レンズま め ★チーズ ★なまクリーム アガー	★ナン こめぬかあぶら こめこ じゃが いも はちみつ さとう	にんにく しょうが マッシュルーム た まねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレ きゅうり コーン ぶどう ジュース	557	16.0	30.9	2.5
9	木	～読書旬間♪♪「ぎょうざがいなくなり さがしています」～ ★菜飯 ★牛乳 さがされている餃子 具沢山中華スープ	★牛乳 ぶたひきにく とりにく	こめ しろごま あぶら ごまあぶら かた くりこ ぎょうざのかわ こむぎこ こめ ぬかあぶら じゃがいも	ほししいたけ キャベツ にら しょうが にんにく きくらげ えのきたけ にんじ ん はくさい こまつな	576	14.9	32.0	2.3
10	金	～2年えがおのおひみつたんけんたい♪♪ (肉の外おおすすめのお肉)～ ごはん ★牛乳 さくら鶏の生姜焼き 切干大根サラダ かぶと油揚げの味噌汁	★牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら しろ すりごま ちくわぶ	しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな えのきたけ かぶ ねぎ かぶ (は)	549	17.3	32.5	2.1
14	火	タッカルビ丼 ★牛乳 あさりと厚揚げのスープ なし	とりにく ★牛乳 あさり あつあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さつ まいも かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら なし	583	16.1	28.3	2.2
15	水	★栗ご飯 ★牛乳 ★千草焼き ★どさんこ汁	★牛乳 とりにく ひじき だいず ★たま ご ぶたにく みそ	こめ ★くり くらごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター	にんじん たまねぎ ほししいたけ にん にく しょうが コーン ねぎ	577	17.7	34.5	2.4
16	木	～4年遠足～ ごはん ★牛乳 ★鯖のごま照り焼き ★キャベツとパインのサラダ ★かき玉きのこ汁	★牛乳 ★さば とうふ ★たまご	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり バイン アップルかん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ こまつな	560	18.3	33.8	1.9
17	金	★スパゲティミートソース ★牛乳 ★こまつナサラダ	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ 牛乳 ★まぐろ	スパゲティ オリーブゆめ こめぬかあぶ ら さとう ★バター しろごま ごまあぶ ら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャ ベツ こまつな	583	17.9	34.3	2.3
20	月	～石神井中校区つながり給食「石神井中 献立」～ ごはん ★牛乳 ★生揚げのハンバーグ もやしのごま酢和え キャベツの味噌汁	★牛乳 ぶたひきにく あつあげ レンズ まめ ひじき ★たまご みそ	こめ さとう かたくりこ ごま じゃがい も	あさつき しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきた け ねぎ	576	18.8	33.3	1.9
21	火	～石神井中校区つながり給食「上石神井 北小献立」～ ごはん ★牛乳 ★まぐろとチーズのつつみ 揚げ ひじきの煮物 ねりまみその味噌汁	★牛乳 ★チーズ ★かじき とりにく ひ じき あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら はるまきのかわ こむぎこ こめぬかあぶら こんにやく さとう ご まあぶら	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな	580	16.2	35.1	1.9
22	水	～石神井中校区つながり給食「石神井小 献立」～ ごはん ★牛乳 鶏の西京焼き ごまポテト すまし汁(ひらたけ)	★牛乳 とりにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マ ヨネーズ(エッグフリー) しろすりご ま こめぬかあぶら やきふ	にんじん ひらたけ ねぎ こまつな	555	17.7	31.6	1.8
23	木	～3年遠足～ ★油麩丼(宮城) ★牛乳 ★わかめとツナのサラダ かき	★たまご ★牛乳 わかめ ★まぐろ	こめ むぎ さとう あぶらふ ごまあぶら しろごま しろすりごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こま つな かき	560	14.5	28.6	1.8
24	金	～読書旬間♪♪「天空の城ラピュタ」～ ★食パン ★牛乳 手作り★お肉のジュー ★タカ-豆のシチュー グリーンサラダ	★牛乳 ぎゅうにく ★CHEDDARチーズ	★しょくパン さとう はちみつ ー すたーち こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ ★バター こむぎこ	にんじん みかんかん かんかん ー ー たまねぎ マッシュルーム トマト ピューレ ー こまつな きゅうり	566	16.8	36.4	2.3
27	月	ジャンバラヤ ★牛乳 ★コマイのから揚げ ABCスープ	ぶたひきにく ソーセージ ★牛乳 ★こ まい とりにく ひよこまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう あぶ ら こめこ マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	567	17.7	33.0	2.4
28	火	ごはん ★牛乳 ★お好みバーグ 春雨スープ	★牛乳 ぶたひきにく だいず あおのり ★かつおぶし とりにく	こめ パンこ かたくりこ さとう はちみ つ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶ ら	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ	585	17.0	32.2	2.3
29	水	ごはん ★牛乳 ゆかりとひじきのソフフリかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ー	★牛乳 ひじき ぶたにく こうやどうふ	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも しろごま(ねり) しろすり ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャ ベツ こまつな コーン	555	15.9	27.6	2.2
30	木	～ハロウィンメニュー～ ★あしたばパン ★牛乳 パンがけ ーとーのサラダ ★りんご	★牛乳 とりもも レンズまめ みそ とう にゅう	★あしたばパン こめぬかあぶら じゃ がいも とうにゅうバター こむぎこ さ とう	にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん かぼちゃ ほうれんそう ー ー ー きゅうり ★りんご	550	15.3	35.7	2.1
31	金	★ブルコギ丼 ★牛乳 華風あえ 粉ふき芋	ぶたにく レンズまめ ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かた くりこ ごまあぶら じゃがいも とう にゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ ★りんご にんじん キャベツ もやし にら きゅう り だいこん	560	15.9	27.0	2.1

※ 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	571	16.6	31.1	2.1	321	80	2.5	202	0.27	0.46	16	5.4