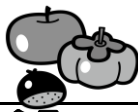


令和7年



10月献立表



石神井東小学校

実施日		献立名	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	ジャンバラヤ チーズ野菜オムレツ ジュリエンスープ	○	ぶたにく ギゆうにゆう たまご とりひきにく チーズ なまクリーム ベーコン とうふ	せいはくまい サラダあぶら	トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン トマトピューレ さやいんげん セロリー キャベツ だいこん えのきだけ こまつな	615	17.1	34.0	2.6
3	金	豚角煮と厚揚げの丼ぶり 白菜と胡瓜の浅漬け みそけんちん汁	○	ぶたにく あつあげ ギゆうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが はくさい きゅうり かぶ キャベツ たまねぎ ごぼう こまつな	596	19.9	29.6	2.3
6	月	きびご飯 鶏ひき肉とじゃが芋のそぼろ煮 野菜の甘みそ和え ★1お月見団子	○	ギゆうにゆう とりひきにく ちりめんじゃこ みそ とうふ	せいはくまい きび サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ しょうしんこ しらたまこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	673	13.1	21.3	2.4
7	火	きなこトースト ツナと豆のイタリアンサラダ クラムチャウダー	○	きなこ ギゆうにゆう ツナ とりにく あさり なまクリーム	しょくパン バター さとう グラニューとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー えだまめ にんにく たまねぎ しめじ	605	14.9	47.0	2.9
8	水	麦ご飯 さばのねぎみそ焼き 糸寒天と大根の和風サラダ どさんこ汁	○	ギゆうにゆう さば みそ かんでん のり ぶたにく わかめ	せいはくまい おおむぎ さとう こまあぶら サラダあぶら じゃがいも こんにゃく バター	ねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ チンゲンサイ コーン	573	18.2	30.5	2.1
9	木	ひじきチャーハン ジャンボ揚げ餃子 酸辣湯	○	ぶたひきにく ひじき ギゆうにゆう とりひきにく ぶたにく とうふ たまご	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ きピーマン キャベツ にら ねぎ ほししいたけ はくさい だいこん トマト	603	16.3	29.6	1.8
10	金	チキンストロガノフ ブロッコリーとほうれん草のソテー ★2ブルーベリーヨーグルト	○	とりにく だいす なまクリーム ギゆうにゆう ウィナー ヨーグルト	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ブルーベリージャム	パセリ たまねぎ にんにく セロリー にんじん しめじ トマトかん トマトピューレ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー コーン ブルーベリー	642	14.5	29.3	1.7
14	火	海鮮あんかけご飯(えびいり) 豆腐団子汁	○	ぶたにく いか えび さつまあげ かまぼこ ギゆうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら かたくりこ しらたまこ じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ だいこん こまつな	606	18.6	24.2	2.8
15	水	コーンピラフ ラザニア風ミートグラタン 水菜と白菜のスープ	○	とりひきにく ギゆうにゆう ぶたひきにく だいす チーズ とりにく とうふ	さいはくまい おおむぎ サラダあぶら マカロニ バター こむぎこ じゃがいも こまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ しょうが しめじ トマトピューレ トマトかん はくさい だいこん ねぎ みすな こまつな ほししいたけ	689	15.8	29.0	2.5
16	木	秋色ご飯 ししゃもの香り焼き じゃが芋のみそきんぴら えのきのすまし汁	○	とりにく さつまあげ みそ ギゆうにゆう ししゃも とりひきにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい もちごめ さつまいも サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こま さといも やきふ	にんじん まいたけ さやいんげん にんにく ねぎ ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ だいこん えのきだけ ほうれんそう しょうが	619	18.2	29.5	3.1
17	金	★3セルフチキンカツバーガー ABCスープ 紅白ゼリー	○	とりにく ギゆうにゆう ぶたにく あつあげ かんでん	まるパン こむぎこ パンこ ごま サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ アセロラジュース	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな	604	20.5	32.2	2.5
21	火	三色ビビンバ 広東スープ	○	とりひきにく たまご ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ だいす	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キャベ にんじん もやし こまつな はくさい たまねぎ だいこん にら	637	20.5	36.6	2.0
22	水	カレー南蛮うどん 天ぷら二種(ちくわ、さつま芋) 柿	○	ぶたにく なんと あぶらあげ ギゆうにゆう ちくわ あおのり	うどん サラダあぶら かたくりこ こむぎこ さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ かき	576	15.7	25.6	2.2
23	木	チリピーンズライス さつま芋と枝豆のマセドアンサラダ	○	ぶたひきにく だいす ギゆうにゆう	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも さとう さつまいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ トマトピューレ トマトかん きゅうり えだまめ コーン	622	14.6	28.9	1.9
24	金	麦ご飯 鉄火みそ 豚肉の生姜焼き ひつつみ汁	○	ギゆうにゆう だいす みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にら きくらげ ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	670	18.1	26.3	2.5
27	月	麻婆豆腐丼 華風胡瓜 わかめスープ	○	とうふ ぶたひきにく みそ ギゆうにゆう ツナ ぶたにく わかめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ しめじ	589	17.8	30.4	2.6
28	火	ご飯 白身魚のチリソース 蓮根のからし醤油あえ かぼちゃと玉葱の味噌汁	○	ギゆうにゆう たら のり とりにく あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん きゅうり れんこん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ キャベツ こまつな	595	18.2	26.5	2.2
29	水	ゆかりとじゃこのご飯 筑前煮 小松菜のごまあえ	○	ちりめんじゃこ ギゆうにゆう とりにく あつあげ ハム みそ	せいはくまい おおむぎ ごま サラダあぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ れんこん こまつな ほししいたけ キャベツ だいこん	578	17.4	22.3	2.7
30	木	麦ご飯 お魚ハンバーグ 切干大根のみそナムル にらと焼き豆腐のかきたま汁	○	ギゆうにゆう いわしすりみ とりひきにく とうふ ひじき みそ とりにく やきとうふ だいす たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こんにゃく	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん れんこん しそ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな はくさい だいこん にら	614	17.4	28.4	2.0
31	金	スパゲッティアラビアータ アップルドレッシングのサラダ ★4かぼちゃのケーキ	○	ぶたにく ギゆうにゆう たまご なまクリーム	スパゲティ サラダあぶら さとう こむぎこ バター	パセリ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン りんご かぼちゃ	654	15.4	28.3	1.7
※ 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	618	17.1	29.4	2.3	345	97	2.5	243	0.30	0.45	15	5.9

★1 お月見献立 ★2 目の愛護デー献立 ★3 運動会応援献立 ★4 ハロウィン献立