



令和7年度

10月 献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 成 分			
			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	たんぱく質 (g/100g)	エネルギー (kcal)	脂質 (%)	糖質 (%)
1 月			都民の日						
2 木	○	麦ご飯 大根みそ汁 さわらのしょうが風味焼き 厚揚げの煮物	飲用牛乳(200ml) さわらまたは銀さわら 豚肉 生揚げ 米みそ 【かつお節】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖	しょうが にんにく だいこん こまつな 根菜ねぎ いんげん	570	20.7	31.4	2.2
3 金	○	チキンのカレーピラフ きのこのキッシュ オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 【鶏ガラ】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖	にんにく たまねぎ にんにく 青ピーマン ぶなしめじ エリンギ キャベツ こまつな	537	16.9	32.5	1.5
6 月	○	れんこんきんぴら丼 月見団子汁 バインゼリー ●お月見献立	豚肉 黄だいず 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 寒天 【かつお節 昆布】	無洗米 米粒麦 ごま油 米ぬか油 しらたき 上白糖 炒りごま(白) 冷凍白玉団子	れんこん にんにく いんげん だいこん 根菜ねぎ パイナップルジュース	622	14.8	25.5	1.4
7 火	○	麦ご飯 いものご汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物(きよほう)	飲用牛乳(200ml) 鮭 米みそ 鶏肉 【かつお節 昆布】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 さといも でん粉	しょうが キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん ぶなしめじ 根菜ねぎ にんにく きよほう	537	20.0	21.8	2.2
8 水	○	豆腐の中華丼 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 【鶏ガラ】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 緑豆はるめ	にんにく しょうが にんにく たけのこ水餃 干しいたけ チンゲンサイ 根菜ねぎ はくさい たまねぎ	578	16.7	29.6	2.5
9 木	○	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ フレンチサラダ 果物(みかん)	ベーコン 調理用牛乳 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	スパゲティ(卵なし) 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 米ぬか油 上白糖 炒りごま(白)	しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム水餃 ほうれん草 キャベツ 小松菜 みかん	575	14.3	38.0	1.7
10 金	○	秋の香りごはん 白菜のとうとう汁 ししゃものカレー揚げ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 子持ちからふとししゃも 【かつお節 昆布】	無洗米 さつまいも 米ぬか油 上白糖 揚げ油 でん粉 薄力粉	にんにく ごぼう ぶなしめじ だいこん はくさい 根菜ねぎ	571	15.9	34.0	2.3
11 土	○	カレーライス ツナサラダ ○上小フェスティバル	豚肉 飲用牛乳(200ml) ツナ 【鶏ガラ 豚骨】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン缶	663	12.2	35.0	1.9
14 火	○	おろし豚丼 のっぺい汁	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【かつお節 昆布】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 しらたき 上白糖 でん粉 炒りごま(白) さといも 板こんにゃく 竹輪ふ	しょうが たまねぎ だいこん にら にんにく こまつな 根菜ねぎ	572	16.3	27.2	2.2
15 水	○	ウインナーピラフ ペイザンヌスープ 白身魚のハーブ焼き	カットウインナー 飲用牛乳(200ml) ホキ ベーコン 【鶏ガラ】	無洗米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ にんにく スイートコーン缶 青ピーマン にんにく パセリ しょうが 根菜ねぎ セロリー キャベツ	571	16.3	33.9	2.5
16 木	○	五目しょうゆラーメン 大豆入り大学芋	豚肉 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 揚げ油 さつまいも 上白糖 水あめ 炒りごま	にんにく しょうが たまねぎ にんにく たけのこ水餃 キャベツ こまつな 根菜ねぎ	589	14.9	29.2	2.3
17 金	○	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 いわしハンバーグきのこあんかけ 三色いため	飲用牛乳(200ml) 豚肉 いわしミンチ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 パン粉 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんにく こまつな	557	17.2	29.9	2.1
20 月	○	ご飯 かん国風肉じゃが チョレギ風サラダ かみかみふりかけ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 刻みのり しらす干し 糸割り 刻み昆布	無洗米 米ぬか油 じゃがいも しらたき 上白糖 ごま油 炒りごま(白)	にんにく しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ	575	15.5	24.1	2.4
21 火	○	チャーハン 中華風コーンスープ 春雨サラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 緑豆はるめ 炒りごま(白) 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 根菜ねぎ にんにく 青ピーマンキャベツ きゅうり 根菜ねぎ たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ	559	14.6	34.3	2.5
22 水	○	ツナチーズトースト ポトフ 果物(マスカット)	ツナ ビチーズ 飲用牛乳(200ml) 豚肉 【鶏ガラ】	食パン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく にんにく しょうが 根菜ねぎ キャベツ シャインマスカット	623	15.3	48.1	2.8
23 木	○	ご飯 とうふとわかめのみそ汁 さばのねぎ塩焼き キャベツのごま和え	飲用牛乳(200ml) さば カットわかめ 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	無洗米 上白糖 ごま油 炒りごま(白)	しょうが 根菜ねぎ こまつな にんにく キャベツ たまねぎ	564	19.0	32.6	2.4
24 金	○	ブルコギ丼 五目さっぱりスープ	豚肉 黄だいず 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉	たまねぎ 緑豆もやし にら にんにく しょうが にんにく たけのこ水餃 根菜ねぎ キャベツ	604	17.4	29.2	2.3
27 月	○	家常豆腐丼 じゃこ入り和え物	豚肉 米みそ 生揚げ 【鶏ガラ】 飲用牛乳(200ml) しらす干し	無洗米 米粒麦 米ぬか油 でん粉 ごま油 上白糖	しょうが にんにく 干しいたけ にんにく たけのこ水餃 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	599	17.5	32.9	2.1
28 火	○	麦ご飯 五目汁 しゃけの照り焼き 野菜とひじきのきんぴら	飲用牛乳(200ml) さけ 鶏肉 豚肉 舞ひじき 【かつお節】	無洗米 米粒麦 上白糖 米ぬか油 炒りごま(白) じゃがいも	しょうが にんにく れんこん だいこん 根菜ねぎ いんげん	551	20.3	24.8	1.8
29 水	○	タッカルビ丼 たまごスープ 華風きゅうり	鶏肉 米みそ 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 カットわかめ	無洗米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 じゃがいも でん粉 ごま油 炒りごま(白)	しょうが にんにく たまねぎ にんにく キャベツ 根菜ねぎ えのきたけ きゅうり	589	16.5	28.9	2.1
30 木	○	ガーリックフランス かぼちゃのシチュー 野菜サラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏肉 【鶏ガラ】	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム水餃 根菜ねぎ 日本かぼちゃ キャベツ こまつな	546	14.5	46.0	2.4
31 金	○	さんまのひつまぶし風ご飯 豆汁	さんま 刻みのり 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 豚肉 木綿豆腐 米みそ	無洗米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米ぬか油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	しょうが にんにく 根菜ねぎ ぶなしめじ	638	17.0	36.0	2.2

※ 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22回

10月旬の食材 さつまいも 里芋 じゃがいも かぼちゃ 栗 れんこん にんにく 青梗菜 セロリー 梨 柿 ぶどう みかん さんま さば ぶり等

10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 (μgRAE)	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	581	16.5	32.1	2.2	325	83	2.0	223	0.27	0.45	14	5.2

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧取次表値の掲載を継続します。

ブックメニュー

お月見、お中秋、お芋、お栗、お柿、おりんご、おみかん、おさんま、おさば、おぶり等。絵本や物語など、本に登場する食材を給食で使用しています。

ぜひ本も読んでみてください。

献立	食材	献立のメニュー	食材のタイトル	食材の位置
10月8日	水	豆焼の中華丼	とうふのかんこちゃん	食品 豆焼
10月17日	金	いわしのハーブ焼き	いわしくん	食品 たけや
10月29日	水	たまごスープ	アタリキモチ	食品 鶏肉

10月の主な産地

東京都の野菜 しょうが 八王子市 小松菜 瑞穂町 なす 町田市

ぎょうにゅう! 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道	米	青森県	れんこん	茨城県	いんげん	秋田県	セロリー	静岡県	たまねぎ	北海道
にんにく	青森県	にんにく	北海道	大根	青森県	ごぼう	青森県	じゃがいも	北海道	
しょうが	高知県	えのき	長野県	にら	千葉県	梨	栃木県	もやし	栃木県	
キャベツ	群馬県	ごぼう	青森県	キャベツ	群馬県	鮭	北海道	ねぎ	茨城県	