

家庭数		令和7年 10月分 予定献立表										上石神井北小学校				
日	献立物	献立名		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量						
		主 食	主 菜・副菜・デザート	おちにエネルギーのもとになる食品		おちに体をつくるもとになる食品		おちに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)				
		都民の日														
1 (水)																
2 (木)		東京都 ★あしたば きなこあげパン	とりれんこんバーグ わふうポトフ	★あしたば/パン きびざとう こめこ でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら	きなこ とりひきにく ぶたにく ソーセージ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん ねぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ キャベツ	662	17.9	2.2				
3 (金)		埼玉県 ★きば はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき ごもくめ あつあげのみそしる	こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	さば とりにく だいず あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん たまねぎ ごんにやく	579	18.9	1.7				
6 (月)		千葉県 ★十五夜 とりそぼろどん	さといものみそしる おつきみだんご	こめ さとう さといも しょうしんこ しらたまこ でんぶん	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ だいず あぶらあげ みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな かぼちゃ	しょうが だいこん	617	16.5	1.7				
7 (火)			★きのこうどん	★しおこんぶあえ やさいかきあげ	★うどん でんぶん さつまいも こめこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう しおごんぶ	にんじん	だいこん ほししいたけ えのきたけ ぬめ しめじ まいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	539	15.1	2.1			
8 (水)			★たまごいり キムチチャーハン	★ワタンスープ なし(くだもの)	こめ ★ワタンのかわ	ぶたにく だいず ★たまご ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい なし	556	15.0	1.8				
9 (木)		埼玉県～北海道～ ★はいがごはん	★さけのちゃんちゃんやき あおのりこぶきいも とうふのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ★バター	さけ みそ とうふ	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	562	19.8	2.1				
10 (金)		東京都 ★目玉焼きデー ★にんじん バターピラフ	★ほうれんそうオムレツ やさしいスープ ブルーベリーゼリー	こめ じゃがいも さとう ブルーベリージャム	こめあぶら ★バター	とりひきにく ★たまご ぶたにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	550	15.8	1.9				
13 (月) スポーツの日																
14 (火)			★ちゅうかどん	はるさめサラダ おはなみかん	こめ さとう でんぶん はるさめ きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ ★えび ★いか	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だしのこ はくさい ほししいたけ わかしきゅうり みかん	544	15.5	1.9			
15 (水)			★ごまの ビスキュイパン	とうにゅうとさけのシチュー グリーンサラダ	★まるパン さとう ★ごまこ じゃがいも こめこ でんぶん	★バター しろすりごま こめあぶら	さけ ベーコン みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ カリフラワー	554	17.0	2.3			
16 (木)		世界食糧デー ★エコふりかけごはん	まさごあげ やさしいたっぷりみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	かつおぶし とうふ とりひきにく あぶらあげ みそ	ごんぶ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん だいこん (は)	たまねぎ ごぼう だいこん	551	16.3	1.6				
17 (金)		埼玉県 ★ねりま ★ねりまスパゲティ	フレンチサラダ ★かきとあずきのケーキ	★スパゲティ きびざとう さとう ★ごまこ あまなつとう	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ とうにゅう	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	だいこん たまねぎ えのきたけ レモン きゅうり キャベツ かき	677	14.7	1.9				
20 (月)		石神井中 ★むぎごはん	★たまごいりなまあげのハンバーグ だいこんのちゅうかあえ キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	あさつき にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	571	18.0	1.9				
21 (火)		上石神井北小 ★はいがごはん	★まぐろとチーズのつまみあげ ひじきのもの ねりまのみそしる	こめ ★ごまこ ★はるまきのかわ さとう	こめあぶら ごまあぶら	かじき だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ひじき	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ ごんにやく	590	16.1	1.9				
22 (水)		石神井小 ★ごはん	とりのさいきょうやき ごまポテト ★あられふとひらたけのすましじる	こめ さとう でんぶん ★やきふ じゃがいも	しろすりごま マヨネーズ(卵なし) こめあぶら	とりにく みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく ひらたけ ねぎ	562	17.6	1.8				
23 (木)		世界の料理～スペイン～ ★はたてのパエリア	スペインふうサラダ ★たまごとパンこのトマトスープ	こめ さとう でんぶん ★パンこ	オリーブゆ こめあぶら	とりにく ほたて いんげんまめ まぐろ ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかピーマン バセリ トマト	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きピーマン きゅうり	552	15.8	2.0				
24 (金)		運動会応援～ ★はいがごはん	ホキのフレーフレックやき カラフルソテー ★こうはくゼリー	こめ こめこ コーンフレック さとう	こめあぶら オリーブゆ	ホキ まぐろ ゼラチン とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー かんてん	あかピーマン ごまつな	にんにく コーン キャベツ クランベリージュース りんごジュース	639	15.0	1.8				
25 (土)		★あきの ★コメツカレライス	コールスローサラダ サイダーポンチ	こめ じゃがいも さつまいも こめこ でんぶん さとう サイダー	こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ あんずかん パインアップルかん りんごかん	615	11.4	1.5				
27 (月) 振替休業日																
28 (火)			★ブルコギどん	だいこんナムル サムゲタンふうスープ	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん なら ごまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ だいこん エリンギ	593	16.4	2.3			
29 (水)		埼玉県 ★まいたけ ★まいたけごはん	★ししやものなんぶやき おひたし とんじる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら しろごま くらごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★ししやも	にんじん	まいたけ はくさい ちやし ごぼう ねぎ だいこん ごんにやく	570	17.8	2.1				
30 (木)		食肉ロス削減の日 ★ツナマヨトースト	フィッシュアンドチップス ★クルトンいりオニオンスープ	★むえんパン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ(卵なし) こめあぶら	まぐろ ホキ ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	コーン にんにく たまねぎ セロリー	616	16.3	2.0				
31 (金)		★チキン ★クリームライス	★パンパンキンポタージュ とうにゅうむらさきプリン	こめ ★ごまこ さとう むらさきいも	こめあぶら	とりもも いんげんまめ とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム かんてん	にんじん バセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ	729	13.1	2.0				

※ 食材料購入等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 ★はアレルギー食材を含む献立です。
 ※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

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	592	16.1	31.7	1.9	320	93	2.2	187	0.30	0.44	14	5.3
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・種なし柿 … 和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、緑馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

* 栄養価の記載について *

日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。
 しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）
 をもとに算出されているため、掲載栄養価のみを掲載しています。

