



令和7年 10月献立表 大泉第一小学校  
こんげつのもくひょう:しょくごのすごしかたをくふうしよう

| 実施日<br>日曜 | 献立名  | 赤の食品                                 | 黄色の食品   | 緑の食品   | 栄養量<br>(kcal)<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|-----------|--|--------------------------------------|---|--|----------------------|-----------|-----------|
|           |  | 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   |                      |           |           |
| 都民の日      |  |                                      |   |  |                      |           |           |
| 1 水       |  |                                      |   |  |                      |           |           |
| 2 木       | ○ セルフチーズハンバーガー <sup>トマトのスープ</sup>                              | ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン レンズまめ | まるパン パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも                              | たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり コーン トマトかん こまつな                             | 609                  | 19.3      | 42.4 3.7  |
| 3 金       | ○ さつまいもごはん くだもの (なし)<br>きびなごのあまからあげ ちくわぶじる                     | ぎゅうにゅう きびなご とりにく                     | こめ もちごめ さつまいも くろごま かたくりこ さとう こめぬかあぶら ちくわぶ               | ごぼう にんじん だいこん もやし ねぎ こまつな なし   | 573                  | 15.1      | 27.0 2.2  |
| 6 月       | ○ <十五夜献立> すきやきどん<br>さといものすまじる つきみだんご                           | ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ          | こめ むぎ こめぬかあぶら ごんにやく さとう かたくりこ さといも しらまだんご               | しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな だいこん  | 673                  | 15.0      | 22.5 2.8  |
| 7 火       | ○ ごはん たらのみそマヨネーズやき<br>ちぐさあえ とんじる                               | ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とうふ                | こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも ごんにやく         | キャベツ にんじん もやし こまつな じょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ                               | 565                  | 19.0      | 25.8 2.3  |
| 8 水       | ○ <世界の料理・スペイン> パエリア<br>やさいとワインナーのソテー コーンスープ                    | とりにく いか えび ぎゅうにゅう ウィンナー とうふ          | こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ                                     | にんにく たまねぎ あかビーマン きビーマン トマトかん マッシュルーム レモン バセリ にんじん キャベツ もやし こまつな コーン ねぎ | 566                  | 18.2      | 27.7 2.3  |
| 9 木       | ○ しょうゆラーメン<br>ラーパーツァイ アセロラゼリー                                  | ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん                     | こめぬかあぶら ちゅうかめん ラード さとう アセロラジュース                         | たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな コーン ねぎ はくさい                               | 622                  | 13.2      | 39.4 2.4  |
| 10 金      | ○ ごまごはん きのこりたまごやき<br>はりはりづけ のっぺいじる                             | ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみこんぶ とりにく あぶらあげ  | こめ むぎ しろごま くろごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく じゃがいも かたくりこ     | たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ きりばしだいこん だいこん こまつな                              | 581                  | 16.7      | 31.1 2.2  |
| 13 月      | スポーツの日   |                                      |   |  |                      |           |           |
| 14 火      | ○ <郷土料理・沖縄県><br>タコライス アーサジる サーター・アンダギー                         | ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ      | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごむぎこ くろごま あぶら じょうが              | にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ                                | 697                  | 15.0      | 28.3 2.7  |
| 15 水      | ○ やきぶたとこんぶのごはん ごもくにくじやが<br>やさいのごまドレッシングあえ                      | やきぶた きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく        | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごんにやく じゃがいも しろごま                      | にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし たけのこ さやいんげん キャベツ                                  | 600                  | 15.9      | 28.8 2.8  |
| 16 木      | ○ ごはん さわらのねりまねぎかつおタレ<br>ひじきとえだまめのいりに<br>キヤベツのみそしる              | ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ひじき あぶらあげ みそ        | こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも                                    | じょうが ねぎ にんじん えだまめ きりばしだいこん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな                          | 567                  | 19.2      | 26.2 1.9  |
| 17 金      | ○ <スポーツフェスティバル応援献立><br>カツ(勝)カレーライス キヤベツマリネ                     | ぶたひきにく ぶたにく ぎゅうにゅう                   | こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター ごむぎこ ざらめ あぶら パンこ さとう            | にんにく じょうが たまねぎ にんじん キヤベツ コーン   | 735                  | 12.9      | 36.5 2.3  |
| 20 月      | 振替休業日  |                                      |   |  |                      |           |           |
| 21 火      | ○ スパゲティ・ミートソース<br>フレンチサラダ                                      | ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう              | スパゲティ こめぬかあぶら ごむぎこ さとう                                  | じょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン                      | 592                  | 16.9      | 33.4 2.4  |
| 22 水      | ○ マーボーどうふどん ぶどうゼリー<br>ちんげんさいのちゅうかスープ                           | ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん      | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま                      | じょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きくらげ えのきたけ チンゲンサイ ぶどうジュース             | 651                  | 14.9      | 27.8 2.6  |
| 23 木      | ○ ごはん ツナマヨはるまき かんとんスープ<br>きりばしだいこんともやしのナムル                     | ぎゅうにゅう まぐろかん チーズ とりにく とうふ            | こめ マヨネーズ (エッグフリー) はるまきのかわ ごむぎこ ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら かたくりこ | キャベツ きりばしだいこん もやし にんじん にんにく じょうが たまねぎ はくさい                             | 626                  | 14.3      | 35.9 2.5  |
| 24 金      | ○ キヤベツとちくわのおかかいため<br>なまあげとやさいのうまに                              | ぎゅうにゅう みそ だいす ちくわ とりにく あつあげ          | こめ こめぬかあぶら さとう さといも                                     | にんじん キヤベツ もやし じょうが だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん                             | 633                  | 16.9      | 29.7 2.3  |
| 27 月      | ○ きなこあげパン<br>ビーンズサラダ とりにくのポトフ                                  | きなこ ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー                | あぶら ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら さとう じゃがいも                     | えだまめ きゅうり コーン キヤベツ たまねぎ にんにく にんじん はくさい                                 | 584                  | 16.0      | 39.8 2.5  |
| 28 火      | ○ ごはん ごぼうりとりつくね<br>ぶたにくとだいこんのいためもの<br>はくさいとわかめのみそしる            | ぎゅうにゅう とりひきにく だいす ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ  | こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろすりごま                       | ごぼう たまねぎ じょうが にんにく にんじん だいこん さやいんげん はくさい ねぎ                            | 651                  | 16.1      | 32.2 2.3  |
| 29 水      | ○ むぎごはん ポークストロガノフ<br>ジャーマンポテト ちばけんさん                           | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく レンズまめ クリームベーコン       | こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ こむぎこ バター じゃがいも                        | にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん                                      | 713                  | 14.0      | 35.3 2.1  |
| 30 木      | ○ ごはん (ふさこがね) やさいのあまずあえ<br>さばのインディアンあげ いなかじる                   | ぎゅうにゅう さば とうふ みそ                     | こめ あぶら かたくりこ さとう こめぬかあぶら ごんにやく じゃがいも                    | キヤベツ きゅうり にんじん じょうが ごぼう だいこん ねぎ  | 619                  | 16.4      | 30.8 2.8  |
| 31 金      | ○ <お誕生日献立> ごろごろおにくのコーンピラフ<br>ハロウィンのやさいスープ<br>スイートポテト(お誕生日デザート) | とりもも ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ なまクリーム         | こめ むぎ こめぬかあぶら さつまいも バター さとう                             | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん キヤベツ こまつな                                 | 616                  | 12.8      | 31.7 2.1  |

10月うまれのおいわいデザート♪

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 624             | 15.8         | 31.7      | 2.5          | 332           | 92             | 2.2       | 211              | 0.29           | 0.44           | 15            | 6.2         |

★今月の予定地図

牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道  
いんげん…茨城県 ごぼう…群馬県 だいこん…北海道 じゃがいも…長崎県 にんじん…埼玉県  
はくさい、えのき、しめじ…長野県 キヤベツ…茨城県・練馬区 ピーマン、ちんげんさい…茨城県 かぶ、にんにく…青森県 にら、しいたけ…栃木  
さつまいも、さといも、ねぎ…千葉県 しょうが…長崎県 ほうれん草…群馬県 かぼちゃ…北海道 もやし、きゅうり、小松菜…埼玉県 なし…高知県

