



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	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
					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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水			都民の日							
2	木	○		セルフチーズハンバーガー コールスローサラダ トマトのスープ	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 ごまつな	609	19.3	42.4	3.7
3	金	○		さつまいもごはん くだもの(なし) 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 もちこめ さつまいも くるごま 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 ごまつな なし	573	15.1	27.0	2.2
6	月	○		<十五夜献立> すきやきどん さといものすましじる 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 ごんにゃく さとう かたくりこ さといも しらたまだんご	しいたけ にんじん はくさい ねぎ ごまつな 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 ちくさあえ 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 ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも ごんにゃく	キャベツ にんじん もやし ごまつな しょうが 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> バエリア やさいとウインナーのソテー コーンスープ	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ウインナー 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 あかピーマン きピーマン トマトかん マッシュルーム レモン パセリ にんじん キャベツ もやし ごまつな コーン ねぎ	566	18.2	27.7	2.3
9	木	○		しょうゆラーメン ラーパツァイ 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 ごまつな コーン ねぎ はくさい	622	13.2	39.4	2.4
10	金	○		ごまごはん きのこいりたまごやき 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 しろうごま くるごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ごんにゃく 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 きりほしだいこん だいこん ごまつな	581	16.7	31.1	2.2
13	月			スポーツの日							
14	火	○		<郷土料理・沖縄県> タコライス アーサじる サーターアングギー	ぶたひきにく だいた 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 こむぎこ くるごま あぶら	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 しょうが	697	15.0	28.3	2.7
15	水	○		やきふたとこんぶのごはん ごもくにくじゃが やさいのごまドレッシングあえ	やきふた 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 ごんにゃく じゃがいも しろうごま	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 さわらのねりまねきかつおたれ ひじきとえだまめのいりに キャベツのみそじる	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	しょうが ねぎ にんじん えだまめ きりほしだいこん たまねぎ キャベツ しめじ ごまつな	567	19.2	26.2	1.9
17	金	○		<スポーツフェスティバル応援献立> カツ(勝)カレーライス キャベツマリネ	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 こむぎこ ざらめ あぶら パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 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 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 こむぎこ さとう	しょうが 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	○		マーボーどうぶどん ぶどうゼリー 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 しろうごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ なら 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 かんたんスープ きりほしだいこんともしのナムル	ぎゅうにゅう まくらん 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 こむぎこ ごまあぶら しろうごま こめぬかあぶら かたくりこ	キャベツ きりほしだいこん もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい	626	14.3	35.9	2.5
24	金	○		ごはん てっかみそ キャベツとちくわのおかかいため なまあげとやさいのうまに	ぎゅうにゅう みそ だいた 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 キャベツ もやし しょうが 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 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 ウインナー	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 キャベツ 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 ごぼういりとりつくね ぶたにくとだいごんのいためもの はくさいとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう とりひきにく だいた 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 しろうごま	ごぼう たまねぎ しょうが 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 ボークストロガノフ ジャーマンポテト ちばけんさん	ぎゅうにゅう だいた 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 パター 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) やさいのあまからあげ 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 ごんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 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 ハロウィンのやさいスープ 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 キャベツ ごまつな	616	12.8	31.7	2.1

10月うまれのおいおいデザート♪

※ 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	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	624	15.8	31.7	2.5	332	92	2.2	211	0.29	0.44	15	6.2

☆今月の予定産地☆

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 たまねぎ・・・佐賀県
 はくさい、えのき、しめじ・・・長野県 キャベツ・・・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 なら、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

