

令和7年

10月献立表

大泉東小学校

実施日		献立名	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 (%)
2	木	炒めジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	米油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 白玉団子	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	592	16.2
3	金	麦ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 吉野汁	牛乳 あじ みそ さつま揚げ とり肉	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 米ぬか油 ごま 里芋 片栗粉	にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 ねぎ	586	19.2
6	月	親子丼 牛乳 きのこのスープ お月見団子	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 豚肉 豆腐	米 もち麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白玉団子	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ まいたけ えのきたけ	656	19.6
7	火	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 白菜のごまサラダ かぼちゃすいとん	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 豆乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白玉粉 小麦粉	白菜 にんじん 小松菜 かぼちゃ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	620	16.1
8	水	あしたばパン 牛乳 ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	あしたばパン 米ぬか油 マカロニ 米粉	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ 小松菜 コーン	609	18.8
9	木	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜	597	17.7
10	金	ハヤシライス 牛乳 きゃべつのあっさり和え 梨	豚肉 豆乳 牛乳 かつお節	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 白ごま	にんにく 生姜 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 小松菜 なし	616	13.1
14	火	ひじきごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 人参と小松菜のごま和え	とり肉 大豆 油揚げ ひじき 牛乳 豚肉 高野豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白すりごま	にんじん たまねぎ 枝豆 小松菜 もやし	620	16.9
15	水	あさりのトマトスパゲティ 牛乳 シーザーサラダ りんご	ベーコン レンズ豆 あさり 牛乳 チーズ	オリーブ油 スパゲティ 大豆油 砂糖 クルトン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご	604	16.4
16	木	ブルコギ丼 飲用牛乳 ワントンスープ ココアプリン	豚肉 牛乳 とり肉 寒天 豆乳 クリーム	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま ウェーブワントン	にんじん もやし たまねぎ にら 生姜 にんにく 干しいたけ キャベツ ねぎ	644	16.3
17	金	麦ご飯 牛乳 イカの香味焼き はりはり漬け だんご汁(群馬)	牛乳 いか 刻み昆布 豆腐 豚肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 白玉粉 小麦粉 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり 大根 干しいたけ 小松菜	596	18.6
20	月	美唄のとりめし(北海道) 牛乳 小松菜入り卵焼き 呉汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ 大豆 豆乳	米 米ぬか油 砂糖 バター こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	656	17.6
21	火	タンメン 牛乳 揚げじゃがバター フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	中華めん 米油 ごま油 ごま 大豆油 じゃが芋 でん粉 バター 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし にら 干しいたけ コーン パセリ みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	579	13.8
22	水	ツナコーンピラフ 牛乳 グラムチャウダー 柿	まぐろ缶 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム ひよこ豆	米 米油 バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ粉 にんじん セロリ 柿	613	13.9
23	木	ごはん 牛乳 魚のバーベキューソース 野菜のごまみそあえ 豚汁	牛乳 たら みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆	米 押麦 米油 でん粉 砂糖 白すりごま こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ りんご缶 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根	612	20.1
24	金	ごはん 牛乳 生揚げと春雨の炒め物 根菜の胡麻汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 もち麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 大根 ごぼう ねぎ	601	16.2
28	火	カラフルピラフ 牛乳 ツナドレサラダ イタリアンスープ	ベーコン 牛乳 まぐろ缶 とり肉 チーズ 卵	米 押麦 米油 バター ごま油 砂糖 パン粉 じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ もやし にんにく ほうれんそう	567	15.4
29	水	ごはん 牛乳 魚の香草焼き ほうろくとちくわの和え物 けんちん汁	牛乳 ホキ ちくわ とり肉 豆腐 油揚げ	米 押麦 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにゃく	パセリ粉 キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	606	19.9
30	木	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 かぼちゃのポタージュ	たら 卵 牛乳 レンズ豆 クリーム	ショートニングパン 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	626	18.0
31	金	ブラックカレーライス 牛乳 フレンチサラダ スライスパン	豚肉 レンズ豆 ひじき 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 大豆油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 小松菜 キャベツ コーン パインアップル缶	653	13.7

※ 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	613	16.9	29.7	2.4	355	94	2.7	261	0.38	0.51	28	6.4
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇9月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
ぶなしめじ：長野県
まいたけ：長野県
じゃがいも：北海道

キャベツ：群馬県
きゅうり：福島県
にんにく：青森県
大根：青森県
もやし：栃木県
さつまいも：茨城県

玉ねぎ：北海道
小松菜：埼玉県
里芋：千葉県
にんじん：青森県
ねぎ：青森県
梨：千葉県