

令和7年

10月献立表

大泉北小学校

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)	エネルギー (%)
2	木	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き とろみ仕立ての五色汁 和風サラダ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ かぶ しめじ しょうが こまつな キャベツ きゅうり	552	17.0
3	金	キムチチャーハン ★牛乳 ツナ春巻き トックスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら あぶら はるまきのかわ マヨネーズ (卵なし) こむぎこ トック	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(卵不使用) ねぎ キャベツ セロリー にんにく たけのこ だいこん にら	570	14.8
6	月	ちらし寿司 ★牛乳 月見汁 ビリビリしたき 月見みたらし団子 十五夜献立	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	もちこめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき しらたまこ かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな にんにく かぼちゃ	562	13.8
7	火	ひじきご飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き 呉汁 柿 鉄分アップメニュー & 季節のくだもの〜かき〜	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶり だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが レモン ねぎ こまつな かき	623	19.6
8	水	★あぶたま丼 ★牛乳 ★焼肉サラダ	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり	599	17.4
9	木	さつまいもトースト ★牛乳 チリコンカン パブリカサラダ	ぎゅうにゅう クリーム だいず ぶたひきにく	しょくパン さつまいも グラニューとう バター こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	572	16.2
10	金	○チキンカツカレーライス ★乳酸菌飲料 海藻サラダ 運動会おうえん献立	とりにく ヨーグルト ジョア わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ あぶら パンこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん コーン	631	13.8
15	水	ご飯 ★牛乳 ★ジャージャン豆腐 春雨サラダ ★りんご 季節のくだもの〜りんご〜	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ★うずらたまご ハム	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ★りんご	613	16.2
16	木	ソフトフランスパン ★牛乳 魚のハーブパン粉焼き アイリッシュシチュー きゃべつのサラダ 食育の日〜アイルランド〜	★ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	ソフトフランスパン オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	496	20.0
17	金	ご飯 ★牛乳 ★○手作りさつま揚げ 大根ときゅうりのびり辛漬け 練馬みその味噌汁 練馬みその日	★ぎゅうにゅう あじ とうふ ★たまご あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごんにやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ こまつな	543	17.0
20	月	ご飯 ★牛乳 ★大豆とじゃこのふりかけ すき焼き煮 ばりばりサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく やきとうふ	こめ ★しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しらたき ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	601	17.9
21	火	★○海鮮塩焼きそば ★牛乳 ★中華風コンスープ	ぶたにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	ちゅうかめん こめあぶら バター かたくりこ	にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが コーン ほうれんそう	498	21.9
22	水	ご飯 ★牛乳 ★○梅ひじきふりかけ さんまの竜田揚げ 練馬みその味噌汁 みかん 練馬みその日 & 季節のくだもの〜みかん〜	★ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ さんま あぶらあげ みそ	こめ さとう ★ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ こまつな みかん	698	15.0
23	木	コメッコハヤシライス ★牛乳 はちみつドレッシングサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん はちみつ	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 きゅうり キャベツ コーン	618	13.5
24	金	ご飯 ★牛乳 いかのチリソース 広東スープ 中華和え	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ	560	18.2
27	月	ココア揚げパン ★牛乳 ポトフ フルーツヨーグルト 給食室に届いたリクエストこんだて	★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	ミルクパン あぶら グラニューとう じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ しめじ みかんかん バインアップルかん ももかん	560	15.6
28	火	★小松菜としらすの混ぜごはん ★牛乳 ○生揚げのハンバーグ 浅漬け わかめのみそ汁	しらすぼし ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま さとう こんにやく	こまつな こねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん しょうが	567	19.2
29	水	四川豆腐丼 ★牛乳 ナムル いがり揚げ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも バター こむぎこ そうめん	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし こまつな	647	14.3
30	木	ご飯 ★牛乳 ★ししゃものフライ ★千草あえ 豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごんにやく さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	644	16.4
31	金	スパゲティミートソース ★牛乳 フレンチサラダ ★パンパキンスフレ 世界の文化〜ハロウィン〜	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう クリームチーズ ★たまご クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう グラニューとう こむぎこ	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり かぼちゃ	687	16.1

※ 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

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、○は新メニューです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	16.6	32.0	2.5	344	93	2.7	222	0.28	0.44	16	5.7