

令和7年

10月献立表

大泉学園緑小学校



実施日	曜	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	13歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	豚肉とごぼうの混ぜご飯 和風肉団子スープ みたらしさつま芋	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 みそ だいず (削り節)	こめ もち米 油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごんにやく さつまいも	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい こまつな	615	17.2	27.1	2.1
3	金	ごはん 鯉の香味焼き 根野菜の揚げ煮 きのこけんちん汁	かつお だいず 豆腐 (削り節)	こめ 砂糖 炒りごま さつまいも でん粉 揚げ油 油 つきごんにやく じゃがいも	しょうが にんにく れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ぶなしめじ こまつな ねぎ	620	18.9	24.8	1.9
6	月	混ぜ込みビビンバ 白菜のさっぱりスープ いがぐり君	鶏ひき肉 油揚げ ベーコン 調理用牛乳 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 炒りごま ごま油 さつまいも バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい水煮 こまつな ねぎ はくさい	609	13.8	30.7	2.1
10月6日(月)は、十五夜です。「芋名月」にちなんで、さつまいもにそうめんをまぶして揚げた「いがぐり君」を作ります。									
7	火	キャロットライスのクリームがけ キャベツのマスタードサラダ	鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 米粒麦 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ コーン缶 レモン果汁	622	12.2	37.3	2.0
8	水	梅ちりごはん 豚肉と冬瓜の味噌炒め フルーツヨーグルト	しらす干し 豚バラ肉 みそ ヨーグルト	こめ 油 砂糖 炒りごま ごま油 さつまいも バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	梅漬 にんじん だいこん こまつな とうがん りんご缶 バイン缶 黄桃缶	619	12.9	27.5	2.0
9	木	ごはん チキンタレかつ おかか和え みそ汁	鶏肉 花かつお 油揚げ みそ (削り節)	こけ 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖	にんじん キャベツ もやし	629	17.1	29.3	2.2
10	金	盛岡じゃじゃ麺 ブルーベリーマフィン	みそ 豚ひき肉 だいず 卵 調理用牛乳 (削り節)	冷凍細うどん 油 砂糖 くずでん粉 ごま油 バター 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり ブルーベリー	616	16.2	30.4	3.0
10月9日(木)は、ちょっと早いですが、「運動会頑張れ」献立にしました。10月10日(金)は目の愛護デーです。ブルーベリーを使ってマフィンを作ります。									
15	水	ブルコギ丼(鳥肉) フルーツポンチ	鶏肉 油揚げ 寒天缶	こめ 油 しらすき ごま油 炒りごま 砂糖 水あめ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく こまつな りんご缶 バイン缶 黄桃缶	611	12.4	23.1	1.3
16	木	ビーンズドライカレー マセドアンサラダ くだもの	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ だいず (豚骨)	こめ バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 干しぶどう だいこん きゅうり コーン缶 梨	606	13.2	25.4	2.0
17	金	ごはん 魚のねぎごま焼き 里芋のゆずみそがらめ ちゃんこ汁	鯉切り身 みそ 豚肉 生揚げ (削り節)	こめ 砂糖 ごま油 炒りごま さといも 油	ねぎ にんじん ゆず果汁 しょうが ごぼう ぶなしめじ はくさい	607	21.4	27.3	2.3
20	月	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 だいず 粉チーズ	バター スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ こまつな コーン缶	589	17.8	30.4	2.1
21	火	ごはん さわらのピリ辛みそ焼き ムーシーロー	さわら切り身 みそ 卵 豚肉 (豚骨)	こめ 砂糖 ごま油 油 でん粉	にんにく ねぎ きくらげ たけのこ にんじん もやし こまつな	619	20.3	33.4	1.9
22	水	バインパン ミネストローネ ポテトミートグラタン 人参ドレッシングサラダ	鶏ひき肉 ピザチーズ ベーコン いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	バインパン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 シェルマカロニ バター	にんじん たまねぎ トマト きゅうり だいこん にんにく セロリー キャベツ 青ピーマン パセリ	568	17.6	36.4	2.8
23	木	チキンライス かぼちゃのシチュー くだもの	鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ バター 油 じゃがいも 小麦粉	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パセリ セロリー かぼちゃ 梨	616	12.7	29.7	2.1
24	金	生姜ごはん(高知県郷土料理) ぐる煮(高知県郷土料理) ししゃもの南蛮漬け	鶏肉 油揚げ 生揚げ ししゃも (削り節)	こめ 米粒麦 油 砂糖 ごんにやく さといも でん粉	しょうが にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ にんじん とうがらし	629	17.9	31.9	2.5
27	月	ごはん 鱈のごまだれ 人参シリシリ かぼちゃの味噌汁	ぶり切り身 卵 油揚げ みそ (削り節)	こめ 砂糖 練りごま ごま油 炒りごま	しょうが にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ	614	18.5	34.0	2.2
28	火	ごはん にしんの蒲焼き さつま汁 ビーチゼリー	にしん切り身 麦みそ みそ アガー (削り節)	こめ でん粉 油 砂糖 炒りごま さつまいも ごんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ ももジューズ	618	15.0	26.1	1.9
29	水	ホットあんパン カレーシチュー	あずき 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	無塩パン ソフトタイプマーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖	にんにく にんじん たまねぎ パセリ	606	14.5	36.1	1.6
30	木	卵きつね丼(衣笠丼) 野菜のごま和え	油揚げ 卵 (削り節)	こめ 砂糖 すりごま	たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ にんじん もやし	609	17.1	29.9	2.1
31	金	バエリア イタリアンスープ カボチャのマフィン	鶏肉 むきえび いか ベーコン 粉チーズ 卵 調理用牛乳 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ 油 パン粉 バター 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん 青ピーマン コーン缶 ほうれんそう かぼちゃ	629	15.2	30.0	2.5
10月31日(金)はハロウィンです。かぼちゃを使ってマフィンを作ります。今月は練馬区内産のピーマン・キャベツ・里芋・さつまいもを予定しています。									

※ 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	16.1	30.0	2.1	345	90	2.3	253	0.25	0.45	13	5.9
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