

令和7年

10月献立表

泉新小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	ツナコーントースト 飲用牛乳 ポークビーンズ くだもの（ぶどう）	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	食パン マヨネーズ なたね油 じゃが芋 ざらめ	コーン たまねぎ パセリ粉 にんにく 生姜 にんじん トマト缶 トマトピューレ ぶどう	603	17.0	41.3	2.2
3	金	ごはん 飲用牛乳 銀ひらすの韓国風焼き もやしの甘酢あえ 中華卵スープ	牛乳 シルバー とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん きゅうり 干ししいたけ たまねぎ 小松菜	566	19.6	31.0	2.4
6	月	里芋ごはん 飲用牛乳 さわらの西京焼き 沢煮椀 お月見団子	とり肉 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ きな粉	米 麦 里芋 砂糖 白ごま なたね油 白玉団子	さやいんげん 生姜 にんじん 大根 たけのこ 干ししいたけ ねぎ 小松菜	602	18.8	27.7	2.2
7	火	ごはん 飲用牛乳 れんこん入りミートローフ 白菜のあえ物 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 こんにゃく	たまねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん えのきたけ 大根	641	16.3	33.1	2.7
8	水	野菜タンメン 飲用牛乳 大学芋	豚肩 かまぼこ 牛乳	中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 揚げ油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん キャベツ もやし たけのこ しめじ ねぎ さやえんどう	628	12.9	28.7	2.2
9	木	豚肉と野菜のみそ炒め丼 飲用牛乳 じゃがもちスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にら ごぼう 小松菜	627	15.5	24.8	2.3
10	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 にんじンドレッシングサラダ 米粉のブルーベリーケーキ	牛乳 豚肉 豆腐	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 米粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり ブルーベリー	666	15.0	30.4	2.1
14	火	さつまいもごはん 飲用牛乳 さばのにんにく味噌焼き 塩昆布和え うすくず汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐	米 さつま芋 黒ごま 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	588	18.1	32.3	2.4
15	水	パインパン 飲用牛乳 野菜のキッシュ トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ とり肉 ベーコン いんげん豆	パインパン なたね油 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく トマト缶	608	18.7	43.2	2.6
16	木	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き 五目きんぴら いわしのつみれ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 水 鶏ひき肉 いわし みそ	米 白ごま なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん 生姜 ねぎ 大根 白菜 干ししいたけ 小松菜	597	21.2	28.2	2.4
17	金	ごはん 飲用牛乳 セコデチャンチョ 野菜と豆のスープ ココアパバロア	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 寒天 クリーム	米 麦 オリーブ油 砂糖 なたね油	にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト缶 もやし ほうれん草 オレンジジュース パセリ粉 にんじん しめじ キャベツ	661	15.6	32.7	1.8
20	月	カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	653	12.3	32.9	2.3
21	火	ごはん 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 くだもの（みかん）	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	米 なたね油 砂糖 片栗粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ 小松菜 みかん	594	19.7	26.8	1.9
22	水	中華おこわ 飲用牛乳 ジャンボシウマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	米 もち米 なたね油 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん たけのこ 干ししいたけ グリーンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	575	16.5	30.8	2.7
23	木	レーズンシナモンロール 飲用牛乳 秋のクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 鶏むね 生クリーム わかめ	ぶどうパン マーガリン グラニュー糖 なたね油 さつま芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	646	13.7	41.1	2.5
24	金	ごはん 飲用牛乳 チキンタレカツ キャベツのおかかあえ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	658	17.1	26.5	2.5
27	月	キムチチャーハン 飲用牛乳 棒餃子 チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん キムチ ねぎ にら にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	620	16.4	31.2	2.8
28	火	さんまごはん 飲用牛乳 即席漬け 里芋と白菜のみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油 里芋	生姜 大根 きゅうり 白菜 にんじん 小松菜	641	14.1	35.1	2.4
29	水	ひじきチャーハン 飲用牛乳 中華野菜炒め 粟米湯(スミタツ)	豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 麦 なたね油 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく にんじん グリンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ たまねぎ コーン 小松菜	601	14.3	38.2	2.8
30	木	ごはん 飲用牛乳 エコふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 野菜の甘みそ和え	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 白ごま なたね油 じゃが芋	生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	630	16.4	30.4	2.0
31	金	スパゲッティナポリタン 飲用牛乳 グリーンサラダ かぼちゃケーキ	豚肉 ベーコン ウインナー 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ なたね油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ	612	14.7	32.6	2.2
※ 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21回									中学年値

今月の産地:米(青森県) 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)



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	620	16.3	32.3	2.4	345	91	2.2	221	0.29	0.47	16	5.5