

令和7年

10月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜		献 立 名	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	ご飯 四川豆腐 さつま芋とりんご甘煮	○	飲用牛乳 豚肉もも 木綿豆腐 水	無洗米 米油 車糖（三温糖） でん粉 ごま油 さつま芋 車糖（上白糖） 有塩バター	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこレトルト りんご にんじん ザーサイ（漬物） チンゲンサイ	593	14.5	24.6	1.9
3	金	いわしの蒲焼丼 キャベツのじゃこ炒め じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	いわし 飲用牛乳 しらす干し（ちりめんじゃこ） 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） でん粉 大豆白絞油 米油 車糖（三温糖） ごま（いり） じゃが芋	しょうが キャベツ 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ にんじん	571	16.5	30.4	2.5
6	月	里芋ご飯 鯖の西京焼き 沢煮椀 月見団子（黄な粉）	○	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 さわら 米みそ（淡色辛みそ） 木綿豆腐 絹ごし豆腐 きな粉（全粒大豆、黄大豆）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 さと芋 車糖（上白糖） でん粉 白玉粉 上新粉 車糖（三温糖）	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん えのきたけ ごまつな 根深ねぎ	582	21.1	31.1	2.5
7	火	けんちんうどん ゼリーフライ	○	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 おから 豚赤身ひき肉 鶏卵、全卵（生） 調理用牛乳	冷凍うどん 米サラダ油 さといも じゃが芋 米油 すりごま（白） 薄力粉 大豆白絞油 でん粉	ごぼう にんじん だいこん ごまつな 根深ねぎ たまねぎ トマトピューレ	638	15.3	32.7	2.1
8	水	麦ご飯 五目肉じゃが しゃぎしゃぎ和え	○	飲用牛乳 豚肉もも 黄だいず さつま揚げ（小麦・山芋なし）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 つきこんにやく じゃが芋 車糖（上白糖） ごま油 車糖（三温糖）	たまねぎ たけのこ水煮 にんじん むきえだまめ（冷凍） 切干しいたごん キャベツ きゅうり	552	15.6	22.3	1.8
9	木	キムチチャーハン ししゃものみりん焼き かぼちゃのすいとん汁	○	豚肉もも 鶏卵、全卵（生） 飲用牛乳 ししゃも（生干し、生）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（上白糖） 車糖（三温糖） 白玉粉 薄力粉	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン 西洋かぼちゃ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	573	21.1	28.0	2.7
10	金	みそカツ丼 吉野汁	○	豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） 飲用牛乳 板なしかまぼこ（卵なし）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 パン粉（生） パン粉（乾燥） 大豆白絞油 車糖（上白糖） でん粉 干しうどん	にんじん たけのこレトルト 根深ねぎ ごまつな	626	16.2	28.2	3.0
15	水	秋野菜のドライカレー コールスローサラダ	○	ぶた、ひき肉 レンズまめ ピザチーズ 飲用牛乳	無洗米 おおむぎ（米粒麦） リトマ®（乳不使用） 米油 車糖（上白糖）	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ れんこん ぶなしめじ キャベツ スイートコーン缶	565	13.5	26.8	2.7
16	木	きな粉あげパン さつま芋のシチュー カラフルソテー	○	きな粉（全粒大豆、黄大豆） 飲用牛乳 鶏むね 黄だいず 調理用牛乳 生クリーム	コッペパン 大豆白絞油 米油 薄力粉 車糖（三温糖） ざらめ糖（グラニュー糖） さつま芋 有塩バター 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごまつな スイートコーン缶 赤ピーマン	620	14.5	37.7	2.2
17	金	麦ご飯 鉄火みそ さばのトウバンジャン焼き 野菜のみそ汁 果物(りんご)	○	飲用牛乳 米みそ（淡色辛みそ） 黄だいず さば 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（上白糖） じゃが芋	根深ねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい ごまつな りんご	581	17.6	30.1	2.5
20	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 小松菜と春雨の炒め物 道産子汁	○	飲用牛乳 焼き竹輪（卵・山芋なし） あおのり ポークハム 鶏むね 乾燥わかめ 米みそ（淡色辛みそ）	無洗米 薄力粉 でん粉 大豆白絞油 普通はるさめ ごま油 じゃが芋 有塩バター	しょうが にんじん 緑豆もやし ごまつな たまねぎ はくさい 根深ねぎ スイートコーン缶	559	16.1	25.9	2.7
21	火	パプリカライス シェパースパイ 玉ねぎのドレッシングサラダ	○	飲用牛乳 豆乳（成分無調整） ぶた、ひき肉 大豆ミートミンチ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米粉 トマ®（乳不使用） じゃが芋 オリーブ油 米ぬか油 米サラダ油 車糖（三温糖）	にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 しょうが キャベツ にんじん ごまつな スイートコーン缶	578	13.1	31.1	2.1
22	水	卵入りチャーハン いかの香味焼き トックスープ	○	焼き豚 なんと（山芋なし） 鶏卵、全卵（生） 飲用牛乳 いか 米みそ（淡色辛みそ）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 トックスライス でん粉	干しいたけ にんじん グリンピース（冷凍） 根深ねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん たまねぎ ごまつな	566	20.6	24.8	3.6
23	木	きのご飯 かぼちゃの鶏そぼろあん 和風サラダ 根菜のごま汁	○	油揚げ 飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 鶏もも 生揚げ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） すりごま（白） 車糖（三温糖） でん粉 炒りごま（白） こんにやく 練りごま（白） 米油	ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ だいこん にんじん 西洋かぼちゃ しょうが れんこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう	557	14.8	35.5	2.3
24	金	みそラーメン じゃが芋とにんじんの中華炒め ぶどうゼリー	○	豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 八丁味噌 飲用牛乳 粉末寒天 粉ゼラチン	米ぬか油 蒸し中華めん 米油 ラード ごま油 じゃが芋 車糖（上白糖）	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ ごまつな ぶどうジュース	580	15.9	27.5	3.3
27	月	アップルトースト レンズ豆のシチュー風 果物(みかん)	○	飲用牛乳 レンズまめ 豚肉もも ベーコン	食パン リトマ®（乳不使用） ざらめ糖（グラニュー糖） じゃが芋 米油	紅玉 たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ トマト缶 バセリ（乾） しょうが みかん	582	14.2	32.2	2.1
28	火	さんまの蒲焼き丼 白菜のあっさり和え わかめのみそ汁	○	さんま 飲用牛乳 糸削り 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） わかめ	無洗米 大豆白絞油 でん粉 車糖（三温糖） 炒りごま（白） じゃが芋	しょうが はくさい ごまつな 緑豆もやし にんじん たまねぎ 根深ねぎ	685	16.2	41.8	2.6
29	水	胚芽米入りご飯 家常豆腐 芋けんぴ	○	飲用牛乳 豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 生揚げ 黄だいず	無洗米 水稲穀粒（胚芽精米） 炒りごま（白） 米油 車糖（三温糖） でん粉 水あめ ごま油 さつま芋 大豆白絞油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ	618	15.7	31.0	1.8
30	木	麦ご飯 五目厚焼き卵 野菜とちくわの炒め物 冬瓜汁	○	飲用牛乳 ぶた、ひき肉 鶏卵、全卵（生） 焼き竹輪（卵・山芋なし） 生揚げ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 でん粉 炒りごま（白）	切干しいたごん にんじん ごぼう 万能ねぎ 干しいたけ むきえだまめ（冷凍） にんじん 緑豆もやし ごまつな とうがん	567	17.8	33.8	2.0
31	金	ブラックカレー 南瓜のプチマフィン	○	豚赤身ひき肉 芽ひじき 飲用牛乳 鶏卵、全卵（生） 調理用牛乳	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 有塩バター 米油 米サラダ油 薄力粉 薄力粉（バイオレット） ざらめ糖（グラニュー糖）	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ 干しぶどう	632	11.9	32.6	2.0

※ 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

※ 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訂されました。そのためエネルギー量が改定前より低く算定されています。栄養価的には問題ありません。

※ 6日（月曜日）は、「中秋の名月」で十五夜です。行事食として「里芋ご飯、月見団子」を作ります。十五夜は別名『芋名月』とも言われます。

※ 11日（土曜日）は、運動会があります。前日の10日（金曜日）には縁起担ぎで「みそカツ丼」を作ります。他の人に「勝つ」のではなく、自身の目標達成のために「勝つ」ことを目指してください。

※ 27日（月曜日）は、旬の紅玉を使った甘酸っぱい「アップルトースト」を作ります。

※ 28日（火曜日）は、旬の秋刀魚を使った「かば焼き丼」を作ります。気候変動などにより秋刀魚の旬や漁獲場所も変化していますが、北海道産の秋刀魚を使用予定です。

※ 31日（金曜日）は、ハロウィンの行事食で「南瓜のプチマフィン」を作ります。「ブラックカレー」の色は、何で色付けしたか当日のお楽しみです。

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	591	16.1	30.6	2.4	335	88	2.3	211	0.26	0.45	15	6.1