

令和7年度10月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2木	黒砂糖パン	○	ポテトチーズ焼き ミネストラ	牛乳,鶏肉,スキムミルク,シュレッドチーズ,ベーコン	黒砂糖パン,油,じゃがいも,パン粉,おおむぎ	たまねぎ,えだまめおき身(冷凍),にんじん,セロリー,かぶ,フロッコリー	572 Kcal 25.7 g 19.4 g 2.7 g
3金	ゆかりごはん	○	手作りさつまあげ しゃきしゃき野菜 みそ汁	牛乳,すけとうだら,いか,おきえび,干ひじき,豆腐,油揚げ,生わかめ	米,でん粉,油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,ねぎ,だいこん,れんこん,きゅうり,しょうが,たまねぎ	610 Kcal 29.4 g 17.3 g 2.9 g
6月	秋の香りごはん	○	焼きししゃもの甘辛だれ ごまあえ すまし汁 月見だんご	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,豆腐,きな粉	米,さつまいも,油,さとう,でん粉,ごま,白玉もち	にんじん,(干)しいたけ,もやし,ごまつな,ねぎ	644 Kcal 26.5 g 18.3 g 2.6 g
7火	ハッシュドポークライス	○	香味ドレッシングサラダ ぶどう	豚肉,レンズまめ,大豆,生クリーム,牛乳	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり,にんにく,ぶどう	671 Kcal 23.4 g 22.0 g 1.9 g
8水	麦ごはん	○	西湖豆腐 こんにゃくサラダ	牛乳,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,ダイストマト(缶),ねぎ,ピーマン,こんにゃく,きゅうり,もやし,ホールコーン(缶),たまねぎ	600 Kcal 26.5 g 19.8 g 2.2 g
9木	みそラーメン <3年2組リクエスト献立>	○	スタミナサラダ マーラーカオ	豚肉,牛乳,鶏卵	ラーメン,ごま油,さとう,油,三温糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,ホールコーン(缶),白菜,だいこん	551 Kcal 23.8 g 23.6 g 3.9 g
10金	シナモントースト	○	クリームシチュー ビーンズサラダ	鶏肉,牛乳,ひよこまめ,いんげんまめ,ツナ(缶)	食パン,バター,粉糖,さとう,油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,しめじ,にんじん,きゅうり,キャベツ	574 Kcal 23.8 g 23.2 g 2.2 g
14火	麦ごはん	○	鶏肉のマーマレード煮 じゃがいもときゅうりのみそあえ すまし汁	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,おおむぎ,油,マーマレード,でん粉,じゃがいも,ごま油,さとう	たまねぎ,きゅうり,にんじん,だいこん,ごまつな	572 Kcal 26.6 g 14.2 g 2.3 g
15水	ミルクパン <世界の料理 イタリア>	○	フリッタータ ポトフ	牛乳,ハム,生クリーム,粉チーズ,鶏卵,豚肉,ウィンナー	ミルクパン,油,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム(缶),にんじん,ズッキーニ,ほうれんそう,キャベツ,セロリー	598 Kcal 28.1 g 28.5 g 3.0 g
16木	磯おこわ	○	魚の塩焼き おひたし みそ汁	干ひじき,鶏肉,刻み昆布,牛乳,まさば,生揚げ	もち米,米,さとう,油	にんじん,さやいんげん,もやし,ごまつな,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	576 Kcal 29.9 g 21.3 g 3.4 g
17金	カレーライス <2年1組リクエスト献立>	○	えびフライ ピクルス ぶどうゼリー	鶏肉,レンズまめ,えび,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,パン粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,きゅうり,カリフラワー,ぶどうジュース	689 Kcal 27.4 g 19.0 g 2.3 g
20月	中華丼	○	チョレギサラダ りんご	豚肉,いか,おきえび,牛乳,刻みのり	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,ねぎ,白菜,キャベツ,きゅうり,チンゲンツァイ,りんご	577 Kcal 23.1 g 16.3 g 2.3 g
21火	きのこのクリームスパゲティ	○	フレンチサラダ ぐりとぐらのカステラ	鶏肉,粉チーズ,牛乳,鶏卵	スパゲッティ,油,バター,小麦粉,さとう,小麦粉,はちみつ	たまねぎ,しめじ,エリンギ,マッシュルーム(缶),にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	651 Kcal 25.1 g 25.8 g 2.1 g
22水	わかめごはん <5年2組リクエスト献立>	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ フルーツボンチ	わかめ,牛乳,豚肉,ハム	米,おおむぎ,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,油,春雨,さとう	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく,きゅうり,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶詰果肉)	685 Kcal 20.4 g 23.0 g 2.2 g
23木	シュガーバターパン	○	ほうれん草とコーンのソテー ハンガリアンシチュー	牛乳,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	ぶどうパン,バター,さとう,油,じゃがいも,小麦粉	ほうれんそう,とうもろこし(冷凍),たまねぎ,ピーマン,にんじん	630 Kcal 25.4 g 26.4 g 2.3 g
24金	ごはん <郷土料理 石川県>	○	魚の照り焼き 茎わかめの五目煮 めった汁	牛乳,鮭,くきわかめ,さつま揚げ,豚肉	米,油,さとう,小町麴	しょうが,にんじん,れんこん,(干)しいたけ,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	572 Kcal 30.5 g 15.5 g 3.6 g
28火	ごま塩ごはん	○	肉じゃがのうま煮 野菜のからししょうゆあえ	牛乳,豚肉,凍り豆腐,ちくわ	米,おおむぎ,ごま,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,ごまつな,もやし	603 Kcal 26.5 g 16.0 g 2.5 g
29水	カレーうどん	○	大根とひじきのサラダ スイートポテト	豚肉,油揚げ,牛乳,干ひじき,生クリーム,鶏卵	油,でん粉,冷凍うどん,さとう,ごま油,ごま,さつまいも,バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごまつな,きゅうり,だいこん,ホールコーン(缶)	623 Kcal 23.3 g 23.4 g 2.5 g
30木	さんまごはん	○	白菜のおかかかけ なめこみそ汁	さんま,刻みのり,牛乳,糸けずり,豆腐	水稻穀粒(七分つき米),油,でん粉,さとう	しょうが,白菜,にんじん,ねぎ,なめこ(水煮缶詰)	593 Kcal 23.9 g 23.0 g 2.4 g
31金	二色サンド	○	チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	クリームチーズ,牛乳,鶏肉,豆乳,生クリーム	黒砂糖食パン,食パン,いちごジャム,油,じゃがいも,さとう,油,バター,小麦粉	にんじん,フロッコリー,たまねぎ,西洋かぼちゃ,パセリ	638 Kcal 23.1 g 31.5 g 2.0 g

