



2025年 10月

10月

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2木	麦ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 和風ポテトサラダ 豚汁	牛乳、鮭、けずりぶし、豚肉 豆腐	米、おおむぎ、さとう じゃがいも、油	ねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん こんにゃく	604 kcal 2.3 g 30.3 g 83.4 g
3金	えびクリームライス		オニオンドレッシングサラダ くだもの（なし）	鶏肉、えび、スキムミルク 牛乳、粉チーズ	七分つき米、油、バター 小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、にんじん マッシュルーム（缶）、キャベツ だいこん、きゅうり、なし	627 kcal 1.9 g 24.7 g 87.3 g
6月	秋の香りごはん		さばのみそだれかけ きのこ入りおひたし お月見だんご	鶏肉、牛乳、さば、豆腐	七分つき米、さつまいも でん粉、白玉粉、上新粉、さとう	にんじん、しめじ、しょうが もやし、こまつな、えのきたけ かぼちゃ	681 kcal 2.4 g 26.1 g 95.0 g
7火	ごはん		家常豆腐 中華風コンスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏肉 豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、たまねぎ、こまつな えのきたけ、クリームコーン	656 kcal 2.5 g 31.2 g 80.6 g
8水	シナモントースト		クラムチャウダー ごぼうチップサラダ	牛乳、鶏肉、あさり、生クリーム	食パン、バター、さとう、油 じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり、ごぼう	601 kcal 2.3 g 23.0 g 69.1 g
9木	コーンみそラーメン		ビーンズポテト ぶどうゼリー	豚肉、牛乳、大豆、あおのり 粉寒天、粉ゼラチン	ラーメン、油、ラード じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、ホールコーン ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	609 kcal 2.5 g 26.6 g 90.4 g
10金	ごはん		手作りさつまあげ 干草おひたし キャベツと豆腐のみそ汁	牛乳、すけとうだら、いか、豆腐 油揚げ、けずりぶし	米、でん粉、パン粉、油、さとう	ごぼう、たまねぎ、こまつな にんじん、こんにゃく えのきたけ、キャベツ	611 kcal 2.2 g 31.1 g 86.0 g
14火	ミルクパン		ポテトチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、牛乳 スキムミルク シュレッドチーズ	ミルクパン、油、じゃがいも パン粉	たまねぎ、にんじん ほうれん草、ホールコーン キャベツ	598 kcal 2.5 g 33.4 g 78.6 g
15水	白ごまタンタンうどん		鶏肉のスタミナ焼き フルーツヨーグルト	豚肉、ちくわ、油揚げ、こんぶ けずりぶし、牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト	冷凍うどん、油、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ ねぎ、しょうが、にんにく、にら みかん（缶）、バインアップル （缶）、黄桃（缶）	640 kcal 2.5 g 33.8 g 67.6 g
16木	世界食料デー ごはん		エコふりかけ さくさくつくね まるごとかぶサラダ 大根と油揚げのみそ汁	こんぶ、けずりぶし、牛乳 鶏肉、けずりぶし、油揚げ、豆腐	米、でん粉、油、さとう	れんこん、にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ、かぶ かぶ（葉）、りんご、だいこん	614 kcal 2.7 g 29.9 g 84.3 g
17金	豚キムチ丼		こまつな 塩ナムル くだもの（りんご）	豚肉、牛乳	七分つき米、ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、白菜 キムチ、にら、もやし、こまつな にんじん、りんご	540 kcal 1.3 g 20.4 g 78.6 g
20月	郷土料理 京都府 衣笠丼		しらすと大根のさっぱりあえ 黒糖寒天	油揚げ、鶏卵、けずりぶし こんぶ、牛乳、しらす干し 粉寒天、きな粉	米、さとう、でん粉、油、ごま 黒砂糖	たまねぎ、ねぎ、キャベツ こまつな、だいこん、にんじん	619 kcal 2.1 g 23.4 g 91.2 g
21火	スイートポテトトースト		ウインナーポトフ ひよこ豆のサラダ	鶏卵、牛乳、豚肉、ウインナー ひよこまめ、まぐろ缶詰	食パン、さつまいも、バター さとう、じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、パセリ、きゅうり ホールコーン	652 kcal 2.7 g 24.4 g 88.6 g
22水	ごはん		ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 白菜の中華スープ	牛乳、豚肉	米、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、にら にんにく、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、白菜	589 kcal 2.1 g 20.1 g 87.9 g
23木	ハッシュドポークライス		マセドアンサラダ くだもの（りんご）	豚肉、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉 さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、ホールコーン りんご	668 kcal 1.9 g 21.0 g 106.7 g
24金	郷土料理 宮城県 さつまいもごはん		ししゃものごまあげ カリカリ油揚げと野菜のひたし いも煮	牛乳、ししゃも、油揚げ、こんぶ けずりぶし、豚肉	米、さつまいも、小麦粉、ごま 油、さとう、さといも	こまつな、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、白菜、ねぎ	601 kcal 2.1 g 26.5 g 80.4 g
27月	ごはん		さんまのかば焼き 小松菜の磯あえ 秋の根菜汁	さんま、牛乳、刻みのり こんぶ、けずりぶし、鶏肉	米、でん粉、小麦粉、油、さとう さといも	しょうが、白菜、こまつな、ねぎ にんじん、れんこん、ごぼう	609 kcal 2.1 g 25.7 g 80.5 g
28火	ごはん		ひじきとおかかのふりかけ おでん ほうれん草のごまあえ	干ひじき、けずりぶし、牛乳 こんぶ、鶏肉、ちくわ さつま揚げ、がんもどき	米、油、さとう、ちくわぶ、ごま	こんにゃく、だいこん、もやし ほうれん草、にんじん	572 kcal 2.3 g 23.9 g 87.7 g
29水	ミルクパン		トマトシチュー じゃがいものハニーサラダ	牛乳、豚肉、レンズまめ	ミルクパン、油、じゃがいも さとう、小麦粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん ホールトマト、キャベツ	597 kcal 2.4 g 22.8 g 87.3 g
30木	ピビンバ		トックスープ くだもの（りんご）	豚肉、牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ	米、油、さとう、ごま油、トック	しょうが、たけのこ、こまつな もやし、にんにく、だいこん ねぎ、りんご	620 kcal 2.2 g 24.3 g 89.8 g
31金	スパゲッティ地中海ソース		ツナレモンサラダ 米粉のかぼちゃケーキ	ベーコン、いか、えび、牛乳 まぐろ缶詰、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、米粉	赤とうがらし、にんにく セロリ、たまねぎ、にんじん ホールトマト、キャベツ きゅうり、レモン、かぼちゃ	596 kcal 2.1 g 24.0 g 90.6 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。