



# 10月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

| 日       | 主食                         | 牛乳  | おかず                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量              |                                       |
|---------|----------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 2<br>木  | ごはん                        | ★<br>わふう<br>和風サラダ すまし汁                      | さばのごまみそだれ<br>じる                          | 牛乳,さば,みそ,わかめ,豆腐                                      | 米,さとう,ごま,油                           | きゅうり,たいこん,にんじん<br>たまねぎ,えのきだけ,ねぎ  | 602 kcal<br>28.1 g<br>22.3 g<br>2.2 g      |                                       |
| 3<br>金  | 黒砂糖パン                      | ★<br>やさい<br>野菜スープ                           | ポテトマカロニグラタン                              | 牛乳,鶏肉,豆乳<br>チーズ,豚肉                                   | 黒砂糖パン,油,じゃがいも<br>マカロニ,バター,小麦粉<br>パン粉 | たまねぎ,にんじん,パセリ<br>マッシュルーム,キャベツ<br>しめじ,セロリー,こまつな                                   | 604 kcal<br>26.4 g<br>23.2 g<br>2.5 g      |                                       |
| 6<br>月  | 行事食 お月見献立<br>秋の香りごはん       | ★<br>あき<br>かお                               | 豚肉と大根のうま煮<br>やさい<br>野菜のおかかあえ 月見だんご       | ぶたにく ないこん<br>に<br>豚肉と大根のうま煮<br>つきぬ<br>野菜のおかかあえ 月見だんご | 鶏肉,牛乳,豚肉,生揚げ<br>凍り豆腐,糸けすり,きな粉        | 七分つき米,さつまいも,油<br>じゃがいも,さとう,白玉粉   | にんじん,しめじ,しょうが<br>だいこん,こんにゃく,白菜<br>もやし,こまつな | 634 kcal<br>23.4 g<br>15.2 g<br>2.4 g |
| 7<br>火  | 三色ピラフ                      | ★<br>さんしょく                                  | チーズ入り卵焼き<br>はくさい<br>ベーコンと白菜のスープ          | 鶏肉,牛乳,豆乳,鶏卵<br>チーズ,ベーコン,豚肉                           | 米,油,さとう,じゃがいも                        | たまねぎ,にんじん,えだまめ<br>ホールコーン,パセリ,白菜<br>こまつな  | 613 kcal<br>29.8 g<br>22.7 g<br>2.8 g      |                                       |
| 8<br>水  | ドライカレーサンド                  | ★<br>たまねぎトマトレッシングのサラダ<br>ぶどうゼリー             | ポトフ<br>たまねぎトマトレッシングのサラダ<br>ぶどうゼリー        | 鶏肉,大豆,レンズまめ<br>牛乳,ウィンナー,粉寒天<br>粉ゼラチン                 | コッペパン,油,小麦粉<br>じゃがいも,さとう             | たまねぎ,にんじん,キャベツ<br>セロリー,だいこん,きゅうり<br>ぶどうジュース                                      | 602 kcal<br>27.6 g<br>19.5 g<br>2.8 g      |                                       |
| 9<br>木  | くりごはん                      | ★<br>さけ<br>わふう                              | 鮭の和風ソースかけ<br>わかめサラダ みそ汁                  | 牛乳,わかめ,豆腐<br>油揚げ,みそ                                  | 米,もち米,くり,さとう<br>油,ごま                 | たまねぎ,キャベツ,もやし<br>にんじん,えのきだけ,ねぎ   | 626 kcal<br>31.0 g<br>19.6 g<br>2.8 g      |                                       |
| 10<br>金 | 鶏南蛮うどん                     | ★<br>とりなんばん                                 | じゃこのカリカリサラダ<br>スイートポテト                   | 鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム                                       | 油,でん粉,うどん,油,ごま油<br>さつまいも,さとう<br>バター  | にんじん,たまねぎ,ねぎ<br>こまつな,だいこん,きゅうり   | 614 kcal<br>24.1 g<br>21.1 g<br>2.7 g      |                                       |
| 14<br>火 | シナモントースト                   | ★<br>クリームシチュー<br>ツナサラダ                      | クリームシチュー<br>ツナサラダ                        | 牛乳,ベーコン,鶏肉,ツナ<br>スキムミルク,チーズ                          | 食パン,バター,さとう,油<br>じゃがいも,小麦粉           | たまねぎ,にんじん,キャベツ<br>マッシュルーム,グリンピース<br>切干だいこん,きゅうり                                  | 646 kcal<br>26.1 g<br>30.8 g<br>2.6 g      |                                       |
| 15<br>水 | マーボー豆腐丼                    | ★<br>ちゅうか<br>あんにんどうふ<br>杏仁豆腐                | 中華サラダ                                    | 豚肉,大豆,みそ,豆腐,牛乳<br>粉寒天                                | 七分つき米,油,さとう<br>でん粉,ごま油               | にんにく,しうがたまねぎ<br>ねぎ,しいだけ,だけのこ<br>にんじん,キャベツ,だいこん<br>パイナップル,黄桃,りんご                  | 678 kcal<br>27.8 g<br>20.0 g<br>2.2 g      |                                       |
| 16<br>木 | ポークカレー                     | ★<br>こうみ                                    | 香味ドレッシングサラダ<br>くだもの(かき)                  | 豚肉,レンズまめ,牛乳  | 米,おおむぎ,油,じゃがいも<br>小麦粉,さとう            | にんにく,しうがたまねぎ<br>にんじん,セロリー,りんご<br>キャベツ,きゅうり,かき                                    | 660 kcal<br>21.1 g<br>19.9 g<br>1.6 g      |                                       |
| 17<br>金 | ごはん                        | ★<br>あま                                     | かつおの甘がらめ<br>もやしのごまあえ さつま汁                | 牛乳,かつお,鶏肉,豆腐<br>みそ                                   | 米,さとう,でん粉,米粉,油<br>ごま油,ごま,さつまいも       | しょうが,もやし,きゅうり<br>にんじん,こぼう,だいこん,ねぎ  | 625 kcal<br>31.8 g<br>15.7 g<br>2.3 g      |                                       |
| 20<br>月 | スイートポテトースト                 | ★<br>レモンサラダ<br>たまごい<br>卵入りトマトスープ りんごゼリー     | レモンサラダ<br>たまごい<br>卵入りトマトスープ りんごゼリー       | 牛乳,生クリーム,鶏肉<br>鶏卵,粉寒天,粉ゼラチン                          | 食パン,さつまいも,さとう<br>バター,油,でん粉           | キャベツ,にんじん,きゅうり<br>レモン,たまねぎ,トマト<br>パセリ,りんごジュース                                    | 599 kcal<br>21.0 g<br>23.3 g<br>2.3 g      |                                       |
| 21<br>火 | わかめ麦ごはん                    | ★<br>むぎ                                     | しゃものカレー揚げ<br>豚汁<br>キャベツの塩こんぶかけ くだもの(みかん) | わかめ,牛乳,しゃも<br>塩昆布,豚肉,みそ,豆腐                           | 米,おおむぎ,小麦粉,でん粉<br>油,ごま油              | キャベツ,きゅうり,にんじん<br>だいこん,こんにゃく,ねぎ<br>みかん   | 622 kcal<br>28.0 g<br>19.2 g<br>2.7 g      |                                       |
| 22<br>水 | みそラーメン                     | ★<br>あお                                     | 青のりフライドポテト<br>ナムル                        | 豚肉,みそ,牛乳,あおのり  | ラーメン,油,じゃがいも<br>ごま油,さとう,ごま           | にんにく,しうがたまねぎ<br>にんじん,もやし,キャベツ<br>ねぎ,ホールコーン,こまつな                                  | 600 kcal<br>26.6 g<br>22.4 g<br>4.0 g      |                                       |
| 23<br>木 | 世界の料理 タイ<br>ガパオライス         | ★<br>きゅうしょくふう                               | 給食風トムヤムクン<br>くだもの(ぶどう)                   | 鶏肉,大豆,鶏卵,牛乳,えび<br>豆乳                                 | 米,油,さとう,春雨                           | しょうが,にんにく,たまねぎ<br>にんじん,ビーマン,赤ビーマン<br>バジル,マッシュルーム,トマト<br>レモン,みつば,ぶどう              | 598 kcal<br>27.2 g<br>17.9 g<br>2.1 g      |                                       |
| 24<br>金 | 運動会応援メニュー<br>豚キムチ丼         | ★<br>はるさめ                                   | 春雨サラダ<br>こうはく<br>紅白ポンチ(クランベリー&カリビス)      | 豚肉,牛乳,粉寒天<br>乳酸菌飲料                                   | 七分つき米,おおむぎ<br>ごま油,さとう,でん粉<br>春雨,油    | にんにく,しうがたまねぎ<br>にんじん,しいだけ,だけのこ<br>キムチ,にら,きゅうり<br>クランベリージュース,黄桃<br>パイナップル,りんごジュース | 651 kcal<br>21.4 g<br>19.4 g<br>2.8 g      |                                       |
| 28<br>火 | ガーリックトースト                  | ★<br>ピーンズシチュー<br>コーンサラダ                     | ピーンズシチュー<br>コーンサラダ                       | 牛乳,白いんげん豆<br>ひよこまめ,豚肉                                | 食パン,バター,油<br>じゃがいも,小麦粉,さとう           | にんにく,パセリ,えだまめ<br>たまねぎ,にんじん,キャベツ<br>きゅうり,ホールコーン                                   | 610 kcal<br>21.9 g<br>28.5 g<br>2.3 g      |                                       |
| 29<br>水 | ごはん                        | ★<br>だいこん<br>あぶあ                            | さんまのかばやき おひたし<br>大根と油揚げのみそ汁              | 牛乳,さんま,油揚げ<br>わかめ,みそ                                 | 米,でん粉,小麦粉,油,さとう                      | しょうが,キャベツ,こまつな<br>にんじん,だいこん  | 664 kcal<br>26.2 g<br>26.2 g<br>2.7 g      |                                       |
| 30<br>木 | ツナとトマトのスパゲッティ<br>ハロウィンメニュー | ★<br>りんごの包みあけ                               | イタリアンサラダ<br>りんごの包みあけ                     | ツナ,牛乳  | スパゲッティ,油,さとう<br>きょうさの皮,小麦粉,          | たまねぎ,にんじん,ビーマン<br>マッシュルーム,トマト<br>キャベツ,きゅうり,バジル<br>ホールコーン,りんご,レモン                 | 634 kcal<br>23.5 g<br>22.1 g<br>2.1 g      |                                       |
| 31<br>金 | コーンピラフ                     | ★<br>にんじんドレッシングサラダ<br>ABCスープ<br>かぼちゃのカッफケーキ | にんじんドレッシングサラダ<br>ABCスープ<br>かぼちゃのカッフケーキ   | 鶏肉,牛乳,豚肉,鶏卵<br>豆乳,生クリーム                              | 米,油,さとう,マカロニ<br>バター,小麦粉,さとう          | たまねぎ,にんじん,ビーマン<br>ホールコーン,キャベツ<br>きゅうり,パセリ,かぼちゃ                                   | 630 kcal<br>21.6 g<br>20.2 g<br>2.5 g      |                                       |

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

