



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 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	ごはん	★	さばのごまみそだれ 和風サラダ すまし汁	牛乳、さば、みそ、わかめ、豆腐	米、さとう、ごま、油	きゅうり、だいこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	602 kcal 28.1 g 22.3 g 2.2 g
3金	黒砂糖パン	★	ポテトマカロニグラタン 野菜スープ	牛乳、鶏肉、豆乳 チーズ、豚肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 パン粉	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、キャベツ しめじ、セロリ、こまつな	604 kcal 26.4 g 23.2 g 2.5 g
6月	行事食 お月見献立 秋の香りごはん	★	豚肉と大根のうま煮 野菜のおかかあえ 月見だんご	鶏肉、牛乳、豚肉、生揚げ 凍り豆腐、糸けずり、きな粉	七分つき米、さつまいも、油 じゃがいも、さとう、白玉粉	にんじん、しめじ、しょうが だいこん、こんにゃく、白菜 もやし、こまつな	634 kcal 23.4 g 15.2 g 2.4 g
7火	三色ピラフ	★	チーズ入り卵焼き ベーコンと白菜のスープ	鶏肉、牛乳、豆乳、鶏卵 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 ホールコーン、パセリ、白菜 こまつな	613 kcal 29.8 g 22.7 g 2.8 g
8水	ドライカレーサンド	★	ポトフ たまねぎドレッシングのサラダ ぶどうゼリー	鶏肉、大豆、レンズまめ 牛乳、ウィンナー、粉寒天 粉ゼラチン	コッペパン、油、小麦粉 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、だいこん、きゅうり ぶどうジュース	602 kcal 27.6 g 19.5 g 2.8 g
9木	くいごはん	★	鮭の和風ソースかけ わかめサラダ みそ汁	牛乳、鮭、わかめ、豆腐 油揚げ、みそ	米、もち米、くり、さとう 油、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、えのきたけ、ねぎ	626 kcal 31.0 g 19.6 g 2.8 g
10金	鶏南蛮うどん	★	じゃこのかりかりサラダ スイートポテト	鶏肉、油揚げ、牛乳、じゃこ 牛乳、豆乳、生クリーム	油、でん粉、うどん、油、ごま油 さつまいも、さとう バター	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、だいこん、きゅうり	614 kcal 24.1 g 21.1 g 2.7 g
14火	シナモントースト	★	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ スキムミルク、チーズ	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、キャベツ マッシュルーム、グリーンピース 切干しいたけ、きゅうり	646 kcal 26.1 g 30.8 g 2.6 g
15水	マーボー豆腐丼	★	中華サラダ 杏仁豆腐	豚肉、大豆、みそ、豆腐、牛乳 粉寒天	七分つき米、油、さとう でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、しいたけ、だしのこ にんじん、キャベツ、だいこん パインアップル、黄桃、りんご	678 kcal 27.8 g 20.0 g 2.2 g
16木	ポークカレー	★	香味ドレッシングサラダ 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 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリ、りんご キャベツ、きゅうり、かき	660 kcal 21.1 g 19.9 g 1.6 g
17金	ごはん	★	かつおの甘からめ もやしのごまあえ さつま汁	牛乳、かつお、鶏肉、豆腐 みそ	米、さとう、でん粉、米粉、油 ごま油、ごま、さつまいも	しょうが、もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	625 kcal 31.8 g 15.7 g 2.3 g
20月	スイートポテトースト	★	レモンサラダ 卵入りトマトスープ りんごゼリー	牛乳、生クリーム、鶏肉 鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	食パン、さつまいも、さとう バター、油、でん粉	キャベツ、にんじん、きゅうり レモン、たまねぎ、トマト パセリ、りんごジュース	599 kcal 21.0 g 23.3 g 2.3 g
21火	わかめ麦ごはん	★	ししゃものカレー揚げ 豚汁 キャベツの塩こんぶかけ くだもの(みかん)	わかめ、牛乳、ししゃも 塩昆布、豚肉、みそ、豆腐	米、おおむぎ、小麦粉、でん粉 油、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、こんにゃく、ねぎ みかん	622 kcal 28.0 g 19.2 g 2.7 g
22水	みそラーメン	★	青のりフライドポテト ナムル	豚肉、みそ、牛乳、あおのり	ラーメン、油、じゃがいも ごま油、さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン、こまつな	600 kcal 26.6 g 22.4 g 4.0 g
23木	世界の料理 タイ ガパオライス	★	給食園トムヤムクン くだもの(ぶどう)	鶏肉、大豆、鶏卵、牛乳、えび 豆乳	米、油、さとう、春雨	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ピーマン、赤ピーマン パセリ、マッシュルーム、トマト レモン、みょうな、ぶどう	598 kcal 27.2 g 17.9 g 2.1 g
24金	運動会応援メニュー 豚キムチ丼	★	春雨サラダ 紅白ポンチ(クランベリー&カルピス)	豚肉、牛乳、粉寒天 乳酸菌飲料	七分つき米、おおむぎ ごま油、さとう、でん粉 春雨、油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、だしのこ キムチ、にら、きゅうり クランベリージュース、黄桃 パインアップル、りんごジュース	651 kcal 21.4 g 19.4 g 2.8 g
28火	ガーリックトースト	★	ビーンズシチュー コーンサラダ	牛乳、白いんげん豆 ひよこめ、豚肉	食パン、バター、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、パセリ、えだまめ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン	610 kcal 21.9 g 28.5 g 2.3 g
29水	ごはん	★	さんまのかばやき おひたし 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、さんま、油揚げ 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 にんじん、だいこん	664 kcal 26.2 g 26.2 g 2.7 g
30木	ツナとトマトのスパゲッティ	★	イタリアンサラダ りんごの包みあげ	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、さとう ぎょうざの皮、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、パセリ ホールコーン、りんご、レモン	634 kcal 23.5 g 22.1 g 2.1 g
31金	ハロウィンメニュー コーンピラフ	★	にんじんだレッシングサラダ ABCスープ かぼちゃのカッケーキ	鶏肉、牛乳、豚肉、鶏卵 豆乳、生クリーム	米、油、さとう、マカロニ バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、キャベツ きゅうり、パセリ、かぼちゃ	630 kcal 21.6 g 20.2 g 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。

