

# 10月分学校給食献立

2025年10月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
2 木	シナモントースト	○	クリームシチュー ツナサラダ くだもの（なし）	牛乳、ベーコン、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、生クリーム、まぐろ缶詰	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、マッシュルーム（1/4）、（冷）グリーンピース、キャベツ、きゅうり、なし	683 kcal 28.6 g 28.2 g
3 金	ビビンバ	○	じゃがいものみそがらめ たまごスープ りんごゼリー	豚肉、牛乳、鶏卵、生わかめ、粉寒天、粉ゼラチン	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、ごま油、じゃがいも、ごま、でん粉	しょうが、ぜんまい、たけのこ（水煮）、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、りんごジュース	609 kcal 23.5 g 18.1 g
6 月	豚丼	○	野菜のごまみそかけ 白玉ぜんざい	豚肉、豆腐、牛乳、あずき	水稲穀粒（七分つき米）、さとう、ごま、白玉もち	たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、白菜、にんじん、えのきたけ、きゅうり	684 kcal 26.6 g 18.4 g
7 火	秋の香りごはん	○	生揚げとそぼろの煮物 野菜のおかかかけ くだもの（みかん）	鶏肉、牛乳、豚肉、けずりぶし、生揚げ	水稲穀粒（七分つき米）、さつまいも、油、さとう、でん粉	にんじん、しめじ、しょうが、たまねぎ、たけのこ（水煮）、（干）しいたけ、さやいんげん、もやし、こまつな、みかん	611 kcal 27.1 g 21.1 g
8 水	ミルクパン	○	豆腐のチキンナゲット 大根のサラダ 白いんげん豆のトマトスープ	牛乳、豆腐、鶏肉、おから、豚肉、白いんげん豆	ミルクパン、でん粉、パン粉、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、ホールコーン（1/4）、にんにく、ホールトマト（缶）、キャベツ、パセリ	618 kcal 29.2 g 24.4 g
9 木	まめまめおこわ	○	たまご焼き かぶとにんじんの甘酢かけ 田舎汁	あずき、油揚げ、牛乳、鶏卵、けずりぶし、豚肉、生揚げ	もち米、米、さとう、油、じゃがいも	（冷）グリーンピース、かぶ、かぶ（葉）、にんじん、だいこん	618 kcal 28.2 g 21.3 g
10 金	ごはん	○	魚のみそだれかけ 小松菜とちくわのあえもの すまし汁	牛乳、さば、ちくわ、刻みのり、こんぶ、けずりぶし、豆腐、生わかめ	米、三温糖、でん粉	しょうが、白菜、こまつな、にんじん	614 kcal 26.6 g 23.9 g
14 火	ごはん	○	かつおの甘酢がらめ きざみこんぶの五目煮 かぼちゃの団子汁	牛乳、かつお、こんぶ、油揚げ、けずりぶし、鶏肉	米、さとう、でん粉、米粉、油、ごま油、じゃがいも、白玉粉	しょうが、にんじん、ごぼう、（干）しいたけ、かぼちゃ、こんにゃく、白菜、こまつな	652 kcal 32.8 g 15.6 g
15 水	二色サンド（クリームチーズ・ブルーベリー）	○	有機野菜のポークシチュー 野菜のレモンサラダ くだもの（みかん）	クリームチーズ、牛乳、豚肉、レンズまめ	黒砂糖食パン、無塩食パン、ブルーベリージャム、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト（缶）、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん	641 kcal 21.2 g 23.2 g
16 木	卵とハムのチャーハン	○	豆腐入りしゅうまい 白菜の中華スープ	ハム、鶏卵、牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	水稲穀粒（七分つき米）、油、ワントンの皮、でん粉、春雨、ごま油	こまつな、たまねぎ、キャベツ、（干）しいたけ、しょうが、にんじん、白菜	622 kcal 27.7 g 20.9 g
17 金	カレーつけうどん	○	もやしのごまあえ 栗入り蒸しパン	豚肉、けずりぶし、油揚げ、牛乳、鶏卵、牛乳	うどん、油、でん粉、さとう、ごま、小麦粉、黒砂糖、むき栗、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり	584 kcal 24.0 g 21.6 g
20 月	ハッシュドポークライス	○	香味ドレッシングサラダ くだもの（柿）	豚肉、レンズまめ、生クリーム、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんにく、かき	676 kcal 22.9 g 20.7 g
21 火	麦ごはん	○	豚肉と大根のうま煮 野菜のからししょうゆかけ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、さつま揚げ、凍り豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、じゃがいも、さとう	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ぶどうジュース	616 kcal 22.7 g 14.4 g
22 水	黒砂糖パン	○	タラ入りポテトチーズ焼き ABCスープ	牛乳、まだら、レンズまめ、牛乳、スキムミルク、シュレッドチーズ、豚肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、パン粉、マカロニ	たまねぎ、（冷）グリーンピース、にんじん、パセリ	613 kcal 31.9 g 17.6 g
23 木	麻婆豆腐丼	○	中華サラダ 杏仁豆腐	豚肉、豆腐、牛乳、粉寒天、エバミル（無糖練乳）、牛乳	水稲穀粒（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、キャベツ、だいこん、パインアップル（缶）、黄桃（缶）、りんご（缶詰）、黄桃（缶）	654 kcal 26.2 g 19.3 g
24 金	わかめ入り麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ 和風ポテトサラダ 豚汁	わかめ、牛乳、ししゃも、けずりぶし、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、小麦粉、油、じゃがいも、油、さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こんにゃく、ねぎ	633 kcal 28.1 g 20.9 g
27 月	ごはん	○	魚の和風ソース わかめサラダ みそ汁	牛乳、鮭、わかめ、けずりぶし、油揚げ	米、さとう、油、ごま、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ	602 kcal 29.9 g 18.8 g
28 火	ぶどうパン	○	フレンチエッグ にんじんドレッシングサラダ 白菜のスープ	牛乳、スキムミルク、ハム、鶏卵、シュレッドチーズ、豚肉	ぶどうパン、じゃがいも、バター、マカロニ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、白菜、こまつな	606 kcal 28.3 g 24.1 g
29 水	ひじきごはん	○	手作りさつまあげ キャベツの塩こんぶかけ フルーツヨーグルト	鶏肉、油揚げ、干ひじき、牛乳、すけとうだら、いか、豆腐、塩昆布、プレーンヨーグルト	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、でん粉、パン粉、ごま油	にんじん、（干）しいたけ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パインアップル（缶）、りんご（缶詰）、黄桃（缶）	649 kcal 29.5 g 18.5 g
30 木	ごはん	○	魚のかばやき おひたし 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、さんま、けずりぶし、油揚げ、生わかめ	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	665 kcal 26.1 g 27.7 g
31 金	スパゲッティナポリタン	○	イタリアンサラダ かぼちゃのケーキ	豚肉、粉チーズ、牛乳、ひよこまめ、鶏卵、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、油、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム（1/4）、キャベツ、きゅうり、トマト、バジル、かぼちゃ	615 kcal 23.7 g 21.2 g