



10月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
1水	○	きなこクリームトースト ホワイトシチュー 白のさわやかサラダ	牛乳、コンデンスミルク、きな粉、 鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、い か	食パン、バター、油、じゃがいも、 小麦粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん、しめじ、さや いんげん、キャベツ、だいこん	663 kcal 24.5 g	白組応援 献立
2木	○	チリビーンズライス たまごスープ 赤のけんきゼリー	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、粉チー ズ、鶏肉、鶏卵、粉寒天	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがい も、さとう、小麦粉、バター、でん 粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマトジュース、キャベツ、 パセリ、クランベリージュース	607 kcal 25.0 g	赤組応援 献立
3金	○	スタミナチャーハン だいずとじゃこのあまからあげ いももちスープ	牛乳、豚肉、大豆、じゃこ、わかめ	米、おおむぎ、ごま油、油、でん 粉、さとう、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、はくさい(キムチ漬け)、に ら、だいこん、(干)しいたけ、ねぎ	553 kcal 22.0 g	運動会 がんばろう 献立
7火	○	さつまいもごはん こあじのおおりのあげ やさしいごまあえ つきみだんごじる	牛乳、こあじ、あおりの、けずりぶ し、こんぶ、鶏肉、油揚げ	米、さつまいも、油、でん粉、米 粉、ごま、さとう、白玉もち	ごまつな、もやし、だいこん、にん じん、しめじ	579 kcal 23.9 g	十五夜 献立
8水	○	カレーライス かいそうサラダ かき	牛乳、豚肉、わかめ、くきわかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがい も、はちみつ、バター、小麦粉、ご ま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、もやし、きゅうり、 かき	640 kcal 18.8 g	旬の食材を 使います
9木	○	ごはん ジャンボきょうざ ナムル とうふとわかめのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、ぎょうざの皮、ごま油、で ん粉、さとう、ごま	しょうが、キャベツ、白菜、にら、 にんにく、もやし、にんじん、ごま つな、しめじ、えのきたけ	583 kcal 22.1 g	
10金	○	ミルクパン さかなのムニエル トマトソースがけ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、めかじき、ベーコン、生ク リーム	ミルクパン、油、バター、小麦粉、 さとう	たまねぎ、トマトジュース、キャベ ツ、もやし、きゅうり、赤ピーマ ン、黄ピーマン、かぼちゃ、にんじ ん、パセリ	575 kcal 27.7 g	
14火	○	ごはん さかなのさいきょうやき おひたし けんちんじる	牛乳、さば、けずりぶし、鶏肉、油 揚げ	米、油、さとう、 さといも	しょうが、もやし、ごまつな、にん じん、 ごぼう 、だいこん、こんにゃ く、ねぎ	611 kcal 25.9 g	旬の食材を 使います
15水	○	ミルクパン ポテトオムレツ じゃこサラダ フルーツボンチ	牛乳、豚肉、鶏卵、じゃこ	ミルクパン、油、じゃがいも、さど う	たまねぎ、にんじん、キャベツ、も やし、きゅうり、パインアップル (缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)	604 kcal 26.7 g	
16木	○	ジャージャーめん スパイシーポテト	牛乳、豚肉、大豆	蒸し中華めん、油、さとう、でん 粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけの こ(水煮)、もやし、きゅうり	572 kcal 23.2 g	世界 食料デー
17金	○	ごはん うめひじきふりかけ とりしおにくじゃが カリカリあぶらあげと やさしいおひたし つぶつぶみかんゼリー	牛乳、干ひじき、じゃこ、鶏肉、油 揚げ、粉かつお、粉寒天、粉ゼラチ ン	米、さとう、ごま、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 ゆず、さやいんげん、ごまつな、も やし、みかん(缶)	578 kcal 19.5 g	
20月	○	チキンライス こめこのクリームスープ バインケーキ	牛乳、鶏肉、豆乳、鶏卵、生クリー ム	米、油、バター、さつまいも、米 粉、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム(缶)、ホールコーン(缶)、キャベ ツ、セロリ、ごまつな、レモン、 パインアップル(缶)	641 kcal 21.0 g	
21火	○	むぎごはん さかなのにんにくあげ やさしいかんぶつあえ のっぺいじる	牛乳、沖ヒラス、糸けずり、刻みの り、けずりぶし、豆腐、ちくわ	米、おおむぎ、油、でん粉、さど う、ごま、ごま油、 さといも	にんにく、しょうが、ごまつな、に んじん、もやし、 ごぼう 、だいこん	645 kcal 28.2 g	旬の食材を 使います
22水	○	やきカレーパン こんさいポトフ みかん	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	丸パン、油、小麦粉、パン粉、じゃ がいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム、だいこ ん、 れんこん 、ほうれんそう、みかん	568 kcal 23.7 g	旬の食材を 使います
23木	○	さばそぼろどん だいこんのこうみづけ さつまいもじる	牛乳、さば、大豆、けずりぶし、豚 肉、豆腐	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、 さつまいも 、ごま油、ごま	しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、 ねぎ、(冷)グリーンピース、にんじん、 えのきたけ、ごまつな、だいこん、 にんにく	630 kcal 26.0 g	旬の食材を 使います
24金	○	ごもくごはん ぎせいどうふ こんにゃくのおかか じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、干ひじき、豆 腐、鶏卵、おかか、けずりぶし、わ かめ	米、油、さとう、でん粉、じゃがい も	にんじん、ごぼう、しめじ、たまね ぎ、こんにゃく	588 kcal 28.7 g	
27月	○	くろざとうパン とりにくのチーズやき ツナとえだまめのサラダ やさしいスープ	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ツ ナ(缶)、わかめ	黒砂糖パン、さとう、ごま油、じゃ がいも	にんにく、レモン、キャベツ、きゅ うり、にんじん、えだまめむき身(冷 凍)、たまねぎ、パセリ	558 kcal 29.0 g	
28火	○	いわしのかばやきどん とうにゅういりみそしる やさしいからしあえ	牛乳、いわし、けずりぶし、鶏肉、 豆乳	米、おおむぎ、油、でん粉、さど う、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、白 菜、ごまつな、キャベツ、もやし	600 kcal 27.1 g	
29水	○	ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ パンフキンチーズケーキ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、レンズ まめ、クリームチーズ、生クリー ム、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム(缶)、ダイス トマト(缶)、キャベツ、もやし、 きゅうり、かぼちゃ、レモン	695 kcal 27.5 g	ハロウィン 献立
30木	○	マーボーどうふどん ワントンスープ りんご	牛乳、豚肉、豚肝臓、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、でん 粉、ごま油、ワントンの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじ ん、だけのこ(水煮)、(干)しいたけ、 たまねぎ、チンゲンツァイ、 りんご	611 kcal 27.7 g	旬の食材を 使います
31金	○	ごはん さかなのごまじょうゆやき さんしょくあえもの むらくもじる	牛乳、サゴシ、けずりぶし、豆腐、 鶏卵、わかめ	米、ごま油、さとう、ごま、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじ ん、(干)しいたけ、えのきたけ、キャ ベツ、ごまつな、ホールコーン(缶)	590 kcal 30.9 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<10月の給食目標：マナーを守って楽しく食べよう>

みなさんは食事を摂るときにマナーを意識できていますか。茶碗を持って食べる、口を閉じて食べる、はしを正しく持つ、背筋を伸ばして食べるなど、食事を摂るときにマナーはたくさんあります。一人一人がマナーを守り、楽しい給食の時間にしましょう。