



# 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、コンテンスマilk、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	○	チリピングスライス 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 だいすきじゃこのあまからあげ いちもんチーズ	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 こあじのあのりあげ やさいのごまあえ つきみだんごじる	牛乳、こあじ、あおのり、けずりふし、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 ジャンボぎょうざ 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、えのきだけ	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かけ カラフルサラダ かぼちゃのボタージュ	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、赤ビーマン、黄ビーマン、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、さは、けずりふし、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 ボテトオムレツ じゃこサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、鶏卵、じゃこ	ミルクパン、油、じゃがいも、さとう	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	○	ジャージャーメン 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、だけのこ(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 うめひじきぶりかけ とりしおにくじが カリカリあぶらあげと やさいのおひたし 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 パイanke-ki	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、セロリー、ごまつな、レモン、パイントアップル(缶)	641 kcal 21.0 g	
21 火	○	むぎごはん さかなのににくあげ やさいのかんぶつあえ のっべじる	牛乳、沖ヒラス、糸けずり、刻みのり、けずりふし、豆腐、ちくわ	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、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、けずりふし、豚肉、豆腐	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、さといも、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、えのきだけ、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 きせいのうふ こんにゃくのおかかに じゃがいもとたまねぎのみぞしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、干ひじき、豆腐、鶏卵、おかか、けずりふし、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	○	くろさとうパン とりにくのチーズやき ツナとえだまめのサラダ やさいのスープ	牛乳、鶏肉、シュレットチーズ、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 とうにゅういりみぞしる やさいのからしあえ	牛乳、いわし、けずりふし、鶏肉、豆乳	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、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	○	ミートソースパゲッティ イタリアンサラダ パン&キンチースケーキ	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 ワンタンスープ 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、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこんの(水煮)、(干)しいたけ、たまねぎ、チングンツアイ、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、サコシ、けずりふし、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、えのきだけ、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、食事を摂るときの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。