



## 10月分学校給食献立表



令和7年度 9月 29日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

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 脂質 たんぱく質
1 水	しらすチーズトースト	○	トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳、しらす、シュレッドチーズ、豚肉、ダイスチーズ	無塩食パン、油、じゃがいも、さとう、三温糖、小麦粉	レモン、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ホールコーン	731 kcal 30.4 g 25.1 g
2 木	チキンカツ煮丼	○	ひと塩野菜 きのこのみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、けずりぶし、豆腐、わかめ	水稻穀粒(七分つき米)、小麦粉、パン粉、油、三温糖	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、なめこ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	808 kcal 25.7 g 36.9 g
3 金	西湖豆腐丼	○	にらたまスープ ナムル	牛乳、豚肉、豚骨、豆腐、鶏卵	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、トマト、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、にら、もやし、こまつな	790 kcal 24.8 g 34.7 g
6 月	かやくごはん	○	中華風スープ いももち	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏肉	米、三温糖、油、ごま油、じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、にんにく、だいこん、しょうが、ねぎ	744 kcal 18.8 g 24.8 g
7 火	麦いりごはん	○	さばの立田あげ こんにゃくサラダ コーン入り和風汁	牛乳、さば、けずりぶし、豆腐	水稻穀粒(七分つき米)、さとう、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、こんにゃく、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン	824 kcal 33.3 g 29.0 g
8 水	セリチーズ ハンバーガー	○	ポテトサラダ 洋風スープ	牛乳、豚肉、牛乳、ダイスチーズ、ツナ、鶏肉、レンズまめ	ミルクパン、パン粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、白菜、にんじん、にんにく	716 kcal 27.7 g 36.5 g
9 木	チャーハン	○	春雨スープ 辣白菜	牛乳、豚肉、えび、なると、鶏卵、けずりぶし、豚肉、うずら卵	米、油、ごま油、春雨、三温糖	にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、しょうが、グリンピース、こまつな、白菜	741 kcal 25.5 g 31.2 g
10 金	ごはん	○	かみかみ佃煮 豚肉と野菜のうま煮 くだもの(なし)	牛乳、じゃこ、糸けずり、塩昆布、豚肉、けずりぶし、うずら卵	米、ごま、三温糖、油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜、こまつな、なし	747 kcal 19.7 g 30.5 g
14 火	吹き寄せご飯	○	鮭のチャンチャン焼き きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	牛乳、鶏肉、鮭、けずりぶし、油揚げ	米、もち米、さとう、さつまいも、ごま油、三温糖、バター、油、ごま	(干)しいたけ、にんじん、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、だいこん、こまつな	743 kcal 21.5 g 35.1 g
15 水	ごはん	○	コロッケ ごまあえ すまし汁	牛乳、豚肉、粉チーズ、牛乳、鶏卵、こんぶ、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも、油、ポテトパウダー、さとう、小麦粉、パン粉、三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、白菜、こまつな、ねぎ	844 kcal 27.0 g 31.4 g
16 木	ホワイトソースライス	○	ミネストローネ くだもの(りんご)	牛乳、鶏肉、いか、牛乳、ベーコン、ひよこまめ	米、バター、小麦粉、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、トマト、りんご	845 kcal 26.7 g 27.4 g
17 金	あんかけ焼そば	○	白菜の中華サラダ 大学いも	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵	油、でん粉、ごま油、蒸し中華めん、油、三温糖、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、白菜、もやし、ねぎ、チングンツアイ、えのきたけ、きくらげ	813 kcal 29.5 g 28.4 g
20 月	★赤飯 開校記念日給食	○	ジャンボぎょうざ お浸し ★祝い汁	牛乳、あずき、豚肉、けずりぶし、なると、わかめ	もち米、米、ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、三温糖、あられふ	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、ホールコーン、だいこん	746 kcal 25.8 g 26.3 g
21 火	ミルクパン	○	鮭のマヨネーズ焼き スパイスジャーマンポテト 田舎風スープ	牛乳、鮭、シュレッドチーズ、ベーコン、けずりぶし	ミルクパン、パン粉、油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、キャベツ	718 kcal 29.5 g 36.2 g
22 水	梅わかごはん	○	千草焼き コーンと野菜のソテー ひじきの煮つけ	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、けずりぶし、鶏卵、干ひじき、油揚げ	米、油、さとう、三温糖	刻み梅、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン、れんこん、こんにゃく	720 kcal 21.8 g 28.6 g
23 木	ぶたキムチ丼	○	みそ汁 くだもの(柿)	牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐、油揚げ、わかめ	米、油、三温糖、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、白菜、もやし、キムチ、にら、かき	774 kcal 21.2 g 33.1 g
24 金	フレンチトースト	○	ハンガリアンシチュー カレー味のサラダ	牛乳、牛乳、鶏卵、豚肉、豚肉、シーチキン	食パン、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、ホールコーン	725 kcal 28.4 g 29.5 g
28 火	カレーライス	○	ぶどうゼリー キャベツサラダ	牛乳、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン	水稻穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが、ぶどうジュース、キャベツ	860 kcal 27.1 g 23.8 g
29 水	麦いりごはん	○	さばのみそ煮 煮びたし 里芋汁	牛乳、さば、油揚げ、けずりぶし、豚肉	水稻穀粒(七分つき米)、三温糖、さとう、ごま油、さといも	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ	795 kcal 29.3 g 30.8 g
30 木	セサミトースト	○	ツナサラダ クリームシチュー	牛乳、シーチキン、鶏肉、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	無塩食パン、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉	白菜、キャベツ、にんじん、たまねぎ	799 kcal 37.1 g 22.0 g
31 金	ちゃんこうどん ハロウィン給食	○	野菜の和風和え ★パンプキンパイ	牛乳、けずりぶし、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、刻み昆布、鶏卵	油、さといも、冷凍うどん、ごま油、三温糖、パイ皮、ぎょうざの皮、グラニュー糖、バター	だいこん、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、もやし、かぼちゃ	766 kcal 30.7 g 30.3 g

25(土) 学芸発表会(給食なし)  
27(月) 振替休業日

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもございます。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけではなく、男性でも貧血が起りやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

立ちくらみやめいたけ  
でなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった  
症状が貧血で起こること  
がよくあります。

赤血球の中には鉄があり、体  
のすみずみに酸素を運びます。  
レバー、アサリなどに多い  
ヘム鉄は体に吸収されやすく、  
野菜や大豆などに多い非ヘム  
鉄もビタミンCと一緒にすると  
吸収されやすくなります。

どんな症状があるの?



スポーツをする人は

とくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球  
が損傷しやすいので、男女問  
わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう!

ヘム鉄を多く含む  
非ヘム鉄を多く含む  
ビタミンCを多く含む

鉄と同様に赤血球をつ  
くる材料になるたんぱ  
く質をしっかりとこと  
も大切です。肉・魚・  
大豆や大豆製品などを  
献立に組み合わせて、  
しっかり食べましょう。

たんぱく質も忘れずに!

