

10月献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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 脂質
1	水	○	ごはん 家常豆腐 野菜の中華風味 くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮) (干)しいたけ,もやし みかん	780 kcal 35.2 g 25.4 g
2	木	○	ツナチーズトースト 白菜と肉団子のスープ 秋野菜チップス	ツナ(レトルト) 鶏肉 鶏卵	シュレッドチーズ 牛乳	食パン でん粉 春雨 さつまいも	ごま油 油	パセリ にんじ こまつな	たまねぎ,たけのこ(水煮) えのきだけ,にんにく,ねぎ しょうが,白菜,もやし ごぼう,れんこん	761 kcal 34.3 g 33.4 g
3	金	○	カレーピラフ ★◎ミネストローネ スペイン風オムレツ	ツナ(レトルト) 豚肉 鶏卵	牛乳	米,米粒麦 スパゲッティ じゃがいも	油 	にんじん,ピーマン パセリ,かぶ(葉) ホールトマト(缶)	たまねぎ マッシュルーム(缶) セロリー かぶ	764 kcal 33.2 g 28.1 g
6	月	○	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 じゃこサラダ 月見だんご	鶏肉,凍り豆腐 うすら卵(水煮) 豆腐,きな粉	牛乳 わかめ じゃこ	米 さといも さとう 白玉粉	油 	にんじん さやいんげん	こんにゃく,ごぼう たけのこ(水煮) だいこん,きゅうり	836 kcal 32.9 g 22.9 g
7	火	○	豆入りカレーライス シャキシャキ野菜	豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが, <u>りんご</u> たまねぎ,セロリー だいこん,れんこん きゅうり,しょうが	771 kcal 24.3 g 21.0 g
8	水	○	ショートニングパン ハンバーグ じゃがいものハニーサラダ 卵スープ	豚肉,大豆 豆腐,鶏肉 鶏卵	牛乳	ショートニングパン パン粉,じゃがいも はちみつ,でん粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ 白菜	800 kcal 36.7 g 39.3 g
9	木	○	みそラーメン きびなご唐揚げ ◎豚まん	豚肉	牛乳 きびなご 牛乳	蒸し中華めん でん粉 さとう 小麦粉	油 ラード ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,白菜 ねぎ,もやし,たまねぎ たけのこ(水煮) (干)しいたけ	804 kcal 34.9 g 28.6 g
10	金	○	◎きのこごはん ◎鮭のホイル焼き キャベツのゆかりかけ ◎じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐	牛乳 シュレッドチーズ わかめ	米,米粒麦 さとう,三温糖 じゃがいも	油	にんじん さやいんげん <u>ピーマン</u>	ごぼう,しめじ, のきだけ,たまねぎ キャベツ,ねぎ	759 kcal 45.0 g 23.7 g
13	月		スポーツの日							
14	火		振替休日							
15	水	○	ごはん 鯖のごまだれかけ おひたし ひつつみ汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 三温糖 さとう 小麦粉	ごま	にんじん こまつな	もやし,ごぼう 白菜,しめじ,ねぎ	817 kcal 33.5 g 32.2 g
16	木	○	ごはん 五目うま煮 青菜のじゃこあえ ★抹茶ミルクゼリー	豚肉 生揚げ 糸けすり	牛乳,じゃこ 刻みのり アガー,牛乳 生クリーム	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく,しょうが ごぼう,こんにゃく たまねぎ,もやし ホールコーン(缶)	838 kcal 30.6 g 24.7 g
17	金	○	スパゲッティミートソース 野菜のｲｲｱﾌﾞﾚｯﾁﾝｸﾞ かけ ◎野菜のケーキ	豚肉 大豆 鶏卵	粉チーズ 牛乳	スパゲッティ,小麦 粉,さとう	油 バター	にんじん <u>ピーマン</u>	にんにく,たまねぎ セロリー,キャベツ <u>きゅうり</u> みかんジュース	891 kcal 33.8 g 33.2 g
20	月	○	ピザトースト ポトフ フルーツ白玉	ベーコン 豚肉 ウィンナー	シュレッドチーズ 牛乳	食パン じゃがいも さとう 白玉もち	油	ピーマン にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ,セロリー りんご(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	810 kcal 30.8 g 27.9 g
21	火	○	吹き寄せご飯 魚の南蛮焼き 野菜の乾物あえ すまし汁	鶏肉,油揚げ,ぶり 糸けすり,豆腐 うすら卵(水煮)	牛乳 じゃこ 刻みのり わかめ	米 米粒麦 さとう 三温糖	むき栗 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	(干)しいたけ しめじ <u>ねぎ</u> もやし	774 kcal 43.3 g 31.5 g
22	水	○	◎カレーうどん 豆のナゲット 蒸しまんじゅう	豚肉 油揚げ ひよこまめ 豆腐	牛乳 粉チーズ	でん粉,冷凍うどん 小麦粉,さつまいも さとう,上新粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ りんご	759 kcal 30.9 g 22.7 g
23	木	○	ごはん 揚げ豆腐 ◎ごまあえ ◎豚汁	鶏肉,豆腐 鶏卵,豚肉 油揚げ	牛乳	米 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん <u>こまつな</u>	(干)しいたけ, <u>ねぎ</u> ,もやし しょうが,ごぼう だいこん,こんにゃく	783 kcal 37.5 g 25.2 g
24	金	○	豚丼 芋煮汁 和風サラダ くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳,わかめ	米 米粒麦 さとう <u>さといも</u>	油 ごま油	にんじん こまつな	こんにゃく,たまねぎ <u>ねぎ</u> ,こんにゃく,ごぼう だいこん,しめじ,白菜 もやし,キャベツ,みかん	772 kcal 31.6 g 22.1 g
27	月	○	ごはん あじのメンチカツ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	あじのすり身 豆乳	牛乳 くきわかめ わかめ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,ごぼう こんにゃく,しめじ	795 kcal 35.9 g 22.2 g
28	火	○	★キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが キムチ,たまねぎ 切干しだいこん,ねぎ えのきだけ	801 kcal 32.7 g 28.0 g
29	水	○	ごはん かつおでんぶ 肉じゃがうま煮 沢煮椀	粉かつお 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま 油	にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ,こんにゃく (冷)グリーンピース えのきだけ,だいこん もやし, <u>ねぎ</u>	780 kcal 36.0 g 18.9 g
30	木	○	秋刀魚のひつまぶし 野菜の辛子醤油あえ みそ汁 くだもの	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	米,米粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	油	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ,かき	798 kcal 31.3 g 29.1 g
31	金	○	ココアパン ◎シェパーズパイ ◎にんじンドレッシングサラダ かぼちゃゼリー	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム シュレッドチーズ アガー	ココアパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 オリーブ油	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ,キャベツ マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶)	886 kcal 29.8 g 43.8 g

＊物語給食＊

10月27日から11月9日までの2週間は読書週間です。給食ではいろいろな本に出てきた献立を実施します。献立表の献立名欄に◎印がついている献立が、その献立です。どんな場面が出てきたのか興味がある人は実際に本を読んでみてください。

＊リクエスト給食＊

先月に引き続きリクエスト給食を実施しています。★印がついている献立が、その献立です。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。