



令和7年度10月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	木	古民家カフェ風キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	七分つき米,黒米,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	601 kcal
		にんじんサラダ		ツナ	油,三温糖,ごま	にんじん,きゅうり,レモン	22.6 g
		くだもの(なし)				なし	22.2 g
							2.2 g
3	金	中華菜めし	○	豚肉	米,もち米,油,三温糖,ごま油	にんじん,たけのこ,しめじ,こまつな	605 kcal
		中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	でん粉	にんじん,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ	22.6 g
		ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,揚げ油	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく	23.4 g
							3.1 g
6	月	里芋ごはん	○	鶏ひき肉	米,さといも,三温糖	にんじん,さやいんげん	591 kcal
		豆腐汁		豚肉,豆腐	油	にんじん,白菜,ねぎ	23.5 g
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	16.0 g
		月見団子		豆腐	白玉もち,黒蜜,白玉粉,さとう	かぼちゃ	2.8 g
7	火	ごはん	○		米		616 kcal
		洋風みそ汁		鶏肉,調理用牛乳	じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	27.8 g
		鶏ごぼうバーグ		鶏肉,豆腐	でん粉,油,三温糖	ごぼう,たまねぎ,しょうが	21.7 g
		和風サラダ		わかめ	油,三温糖,ごま	にんじん,もやし	2.3 g
8	水	秋の香りごはん	○	鶏肉,油揚げ	七分つき米,さつまいも	にんじん,しめじ,さやいんげん	600 kcal
		沢煮椀		豚肉	揚げ油	たけのこ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	29.3 g
		いかのカリントあげ		いか	でん粉,揚げ油		20.4 g
		キャベツの塩こんぶかけ		塩昆布		キャベツ,きゅうり	3.1 g
9	木	ごはん	○		米		591 kcal
		肉じゃがうま煮		豚肉,凍り豆腐	油,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやえんどう	25.8 g
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	18.7 g
							2.1 g
10	金	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン,ウィンナー	スパゲッティ,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	662 kcal
		キャベツサラダ			揚げ油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	19.2 g
		キャロットケーキ		調理用牛乳	小麦粉,バター,さとう,油	みかんジュース,にんじん	24.8 g
							2.2 g
14	火	ごはん	○		米		587 kcal
		芋団子汁		鶏肉	じゃがいも,でん粉,油	ごぼう,だいこん,ねぎ	25.8 g
		たまご焼き		豚肉,鶏卵	油,三温糖	にんじん,たまねぎ,(干)しいたけ	19.1 g
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	2.0 g
15	水	コーンピラフ	○	鶏肉	米,油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,ピーマン	598 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな	20.2 g
		ごぼうチップサラダ			揚げ油,ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,たまねぎ	20.5 g
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	2.9 g
16	木	セサミシュガートースト	○		食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖,ごま		633 kcal
		クリームシチュー		鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	23.5 g
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	29.9 g
							2.2 g

日	曜	献立名	牛乳	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17	金	ごはん	○		米		600 kcal
		豆腐の五目炒め		豚肉,豆腐,うすら卵	油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,にんじん,きくらげ(乾),白菜,チンゲンツアイ	28.4 g
		中華サラダ		ハム	ごま油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん	24.3 g
							2.5 g
20	月	ごはん	○		米		600 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	29.2 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		21.7 g
		ひじきの煮つけ		干ひじき,油揚げ	油,三温糖	にんじん,れんこん,こんにゃく	2.7 g
21	火	そばろごはん	○	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵	七分つき米,油,三温糖	しょうが,えだまめ	594 kcal
		呉汁		鶏肉,油揚げ,大豆		だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	33.1 g
		大根ときゅうりの風味漬け			ごま	だいこん,きゅうり,しょうが	21.7 g
							2.1 g
22	水	台湾まぜそば	○	豚肉,大豆,糸けずり,刻みのり	ラーメン,油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,(干)しいたけ,ねぎ,にら	613 kcal
		もやしのゴマ風味			三温糖,ごま油,ごま	もやし,にんじん,にら	30.9 g
		フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		あまなつ(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	21.2 g
							1.7 g
23	木	ごはん	○		米		589 kcal
		野菜のスープ		豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,こまつな	22.7 g
		豆腐のナゲット		豆腐,鶏肉	油,でん粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ	20.5 g
		コーンポテト			じゃがいも,油	ホールコーン	2.8 g
24	金	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		666 kcal
		鶏肉入り根菜汁		鶏肉,豆腐	油,ごま油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	27.4 g
		さんまのかばやき風		さんま	でん粉,小麦粉,揚げ油,三温糖		26.9 g
		もやしときゅうりのごま酢あえ			ごま,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん	3.5 g
27	月	ごはん	○		米		617 kcal
		みそ汁		油揚げ,わかめ		白菜,にんじん,えのきだけ	26.8 g
		メンチカツ		豚肉,調理用牛乳	油,小麦粉,パン粉,揚げ油	しょうが,たまねぎ,キャベツ	23.3 g
		ポイルキャベツ				キャベツ	2.3 g
28	火	ビスキュイバン	○	鶏卵	丸パン,バター,さとう,小麦粉		660 kcal
		ポトフ		豚肉,ウィンナー	じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	25.7 g
		ビーンズサラダ		ひよこまめ,ツナ	油,三温糖	きゅうり,えだまめ,ホールコーン,たまねぎ	31.4 g
							2.3 g
29	水	秋のカレーライス	○	豚肉	七分つき米,油,さつまいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,エリンギ,しめじ,マッシュルーム	678 kcal
		わかめサラダ		わかめ	油,三温糖	にんじん,もやし,たまねぎ	19.9 g
		くだもの(りんご)				りんご	23.7 g
							2.7 g
30	木	ごはん	○		米		603 kcal
		根菜汁		鶏肉,豆腐(木綿)		にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	30.9 g
		鶏肉のかわりソースかけ		鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油,さとう,ごま油	しょうが,ねぎ	21.2 g
		おひたし		油揚げ	さとう	もやし,こまつな,にんじん	2.9 g
31	金	磯おこわ	○	干ひじき,鶏肉すき昆布,油揚げ	もち米,七分つき米,三温糖	しらたき,にんじん	585 kcal
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,ごま油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	25.9 g
		カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ	三温糖	こまつな,もやし,にんじん	17.8 g
		フルーツゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	黄桃(缶),パインアップル(缶)	2.4 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。