

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	エネルギー 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 22.6 g 22.2 g 2.2 g
		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	
		くだもの(なし)				なし	
3	金	中華菜めし	○	豚肉	米,もち米,油,三温糖,ごま油	にんじん,だけのこ,しめじ,こまつな	605 kcal 22.6 g 23.4 g 3.1 g
		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	
		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	
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 23.5 g 16.0 g 2.8 g
		豆腐汁		豚肉,豆腐	油	にんじん,白菜,ねぎ	
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	
		月見団子		豆腐	白玉もち,黒蜜,白玉粉,さとう	かぼちゃ	
7	火	ごはん	○		米		616 kcal 27.8 g 21.7 g 2.3 g
		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	
		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	
		和風サラダ		わかめ	油,三温糖,ごま	にんじん,もやし	
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 29.3 g 20.4 g 3.1 g
		沢煮椀		豚肉	揚げ油	たけのこ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	
		いかのカリントあげ		いか	でん粉,揚げ油		
		キャベツの塩こんぶかけ		塩昆布		キャベツ,きゅうり	
9	木	ごはん	○		米		591 kcal 25.8 g 18.7 g 2.1 g
		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	
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	
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 19.2 g 24.8 g 2.2 g
		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	
		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	
14	火	ごはん	○		米		587 kcal 25.8 g 19.1 g 2.0 g
		芋団子汁		鶏肉	じゃがいも,でん粉,油	ごぼう,だいこん,ねぎ	
		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	
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	
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 20.2 g 20.5 g 2.9 g
		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	
		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	
		りんごゼリー		粉寒天,粉セラチン	さとう	りんごジュース	
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 23.5 g 29.9 g 2.2 g
		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	
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17	金	ごはん	○		米		600 kcal 28.4 g 24.3 g 2.5 g
		豆腐の五目炒め		豚肉,豆腐,うずら卵	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,チングンツァイ	
		中華サラダ		ハム	ごま油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん	
20	月	ごはん	○		米		600 kcal 29.2 g 21.7 g 2.7 g
		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	
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		
		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	
21	火	そぼろごはん	○	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 33.1 g 21.7 g 2.1 g
		吳汁		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	
		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	
22	水	台湾ませそば	○	豚肉,大豆,糸けすり,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 30.9 g 21.2 g 1.7 g
		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	
		フルーツヨーグルト		フレーンヨーグルト		あまなつ(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	
23	木	ごはん	○		米		589 kcal 22.7 g 20.5 g 2.8 g
		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	
		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	
		コーンポテト			じゃがいも,油	ホールコーン	
24	金	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		666 kcal 27.4 g 26.9 g 3.5 g
		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	
		さんまのかばやき風		さんま	でん粉,小麦粉,揚げ油,三温糖		
		もやしひきゅうりのごま酢あえ			ごま,三温糖	もやしひきゅうり,にんじん	
27	月	ごはん	○		米		617 kcal 26.8 g 23.3 g 2.3 g
		みそ汁		油揚げ,わかめ		白菜,にんじん,えのきだけ	
		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	
		ボイルキャベツ				キャベツ	
28	火	ピスキューパン	○	鶏卵	丸パン,バター,さとう,小麦粉		660 kcal 25.7 g 31.4 g 2.3 g
		ボトフ		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	
		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	
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 19.9 g 23.7 g 2.7 g
		わかめサラダ		わかめ	油,三温糖	にんじん,もやし,たまねぎ	
		くだもの(りんご)				りんご	
30	木	ごはん	○		米		603 kcal 30.9 g 21.2 g 2.9 g
		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	
		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	
		おひたし		油揚げ	さとう	もやし,こまつな,にんじん	
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 25.9 g 17.8 g 2.4 g
		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	
		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	
		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)	

※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。