



令和7年度 10月の給食



給食回数：21回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
10月2日 木	牛乳 卵チャーハン 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 なた 卵 わかめ 鶏肉 豆腐	米 油 ラード 砂糖 ごま油	にんにく 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 コーン には	
10月3日 金	牛乳 みそ煮込み風うどん ちくわのいそべ揚げ りんご	牛乳 鶏肉 さつま揚げ みそ 青のり 焼き竹輪	うどん 小麦粉 油	人参 かぼちゃ 小松菜 長ねぎ りんご	
10月6日 月	牛乳 こぎつねごはん 里芋と豆の甘辛和え お月見白玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いち 青のり	米 油 砂糖 里芋 米粉 白玉粉	しょうが 人参 枝豆 かぼちゃ えのき 小松菜	
10月7日 火	牛乳 さつまいもごはん 鮭のみそバター焼き おかか和え せんべい汁	牛乳 鮭 かつお節 みそ 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも ごま かやきせんべい マーガリン	大根 白菜 人参 小松菜 ごぼう しめじ 長ねぎ コーン えのき もやし	
10月8日 水	牛乳 チキンライス 大豆と鶏肉のクリーム煮 まんてんサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム 豆乳 ハム	米 マーガリン 油 砂糖 じゃが芋 米粉	トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	
10月9日 木	牛乳 ごはん めだいの西京焼き ひじきの煮物 さつま汁	牛乳 めだい みそ ひじき 油揚げ 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	長ねぎ 人参	
10月10日 金	牛乳 ガリックウィンナートースト 野菜スープ シャインマスカット	牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉	コッペパン 油 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ シャインマスカット キャベツ 人参 パセリ	
10月14日 火	牛乳 ごはん 子持ちししゃものごま揚げ ボン酢和え みそ汁	牛乳 系寒天 みそ 子持ちししゃも 油揚げ	米 油 砂糖 米粉 ごま	人参 長ねぎ 小松菜 もやし レモン キャベツ 玉ねぎ	
10月15日 水	牛乳 かやくごはん お浸し みそ汁 きなこ蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ きなこ 豆乳	米 もち米 油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 しめじ 白菜 小松菜 生姜 えのきだけ 長ねぎ	【東京産野菜】 小松菜 長ねぎ
10月16日 木	牛乳 鮭ときこのピラフ ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ	牛乳 鶏肉 鮭 大豆 生クリーム	米 マーガリン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ 人参 小松菜 じゃが芋 きゅうり もやし	
10月17日 金	牛乳 ごはん 錦卵のあんかけ いそ和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	
10月20日 月	牛乳 卵クッパ 高野豆腐の唐揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐	米 油 でん粉 ごま油 ごま 米粉 砂糖 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 大根 には 大豆もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	
10月21日 火	牛乳 アップルトースト コーンポタージュ ココアミルクゼリー	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム 寒天	食パン 油 マーガリン はちみつ 砂糖 ココア	りんご 玉ねぎ コーン パセリ	
10月22日 水	牛乳 中華丼 ひじき中華サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか 寒天 ひじき	米 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 小松菜 もやし きゅうり コーン ぶどうジュース	
10月23日 木	牛乳 肉みそ丼 バリバリサラダ もずくあきたま汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 卵 もずく	米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	しめじ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン もやし キャベツ きゅうり 葉ねぎ	【東京産野菜】 長ねぎ
10月24日 金	牛乳 ジャージャー麺 スパイシービーンズポテト フルーツゼリー	牛乳 豚肉 みそ 大豆 寒天	中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 エリンギ もやし きゅうり みかん バイン	10月 誕生日給食
10月27日 月	牛乳 ごはん コロッケ キャベツの和え物 けんちん汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
10月28日 火	牛乳 わかめごはん ロックフィッシュ ごま和え みそ汁	牛乳 わかめ たら みそ 豆腐 油揚げ	米 油 小麦粉 砂糖 ごま コーンフレーク	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 白菜 人参	
10月29日 水	牛乳 ごはん カレーマーボー豆腐 フライドごぼうサラダ 新高梨	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 でん粉 米粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリビース ごぼう じゃが芋 きゅうり もやし 新高梨	
10月30日 木	牛乳 ごはん (ひじきふりかけ) 肉じゃが 切り干し大根のサラダ	牛乳 かつお節 ひじき 豚肉 ハム	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 しらたき ごま油	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 きゅうり もやし	
10月31日 金	牛乳 ベーコンピラフ 米粉の豆乳チャウダー パンプキンプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳 寒天 生クリーム	米 マーガリン 油 砂糖 じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン かぼちゃ ほうれん草	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

＜今月の給食指導目標＞



「好き嫌いをしないで食べよう」

10月の平均

エネルギー : 600kcal
たんぱく質 : 25.1g
脂質 : 20.1g