

令和7年度

10月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
2	木	牛乳	ぎゅうにゅう			596	
		麦わりのっぺうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん あぶら こんにやく さといも さとう かたくりこ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ なめこ		
		わかめサラダ	わかめ	さとう ごま	きゅうり キャベツ		
		おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう ごま バター あぶら			
						24.1	19.3
3	金	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		マーボー豆腐丼	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ にら		
		大根スープ	ベーコン	あぶら	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう(ピオーネ)		
		くだもの					
						24.4	20.0
6	月	牛乳	ぎゅうにゅう			563	
		さつまいも入り黒米ごはん		こめ こくまい あぶら さつまいも			
		野菜の風味漬け	きざみこんぶ		かぶ きゅうり キャベツ しょうが		
		かきたま汁	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほうれんそう ねぎ		
月見だんご	とうふ	しらたまこ さとう かたくりこ			20.0	13.4	
7	火	牛乳	ぎゅうにゅう			602	
		ピビンバ	ぶたにく みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし		
		春雨スープ	とりにく	あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん はくさい きくらげ こまつな ナシ		
		くだもの					
						27.1	18.6
8	水	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		ごはん		こめ			
		ししやもの南蛮漬け	ししやも	あぶら はくりきこ かたくりこ さとう ごまあぶら	ねぎ		
		五目きんぴら		ごまあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ピーマン		
豚汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	28.2	17.6		
9	木	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		ナシゴレン	ベーコン えび たまご	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん エリンギ		
		サテアヤム	とりにく		にんにく しょうが ねぎ		
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり こまつな カキ		
くだもの				29.5	23.2		
10	金	牛乳	ぎゅうにゅう			662	
		コッペパン		コッペパン			
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
		ミックスグラタン	とりにく ベーコン えび	あぶら マカロニ バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース		
ほうれん草とコーンのソテー	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	はくりきこ パンこ バター	マッシュルーム とうもろこし とうもろこし ほうれんそう キャベツ	24.3	27.7		
14	火	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		ごはん		こめ			
		鮭の照り焼き	さけ	あぶら	しょうが		
		野菜の梅和え		あぶら	もやし きゅうり うめ		
沢煮鮭	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ				
くだもの			ごくわせみかん	29.6	18.7		
15	水	牛乳	ぎゅうにゅう			585	
		八宝めん	ぶたにく えび いか	あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし		
		ひじきスープ	ベーコン ひじき たまご	あぶら かたくりこ	たまねぎ しめじ こまつな		
		くだもの			にんじん ほうれんそう はくさい りんご		
						29.1	14.8
16	木	牛乳	ぎゅうにゅう			607	
		さんまのひつまぶし風	さんま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが しそ		
		ごまドレッシングサラダ		あぶら さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり		
		のっぺい汁	ぶたにく	あぶら さといも こんにやく かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
						22.3	23.2

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。
低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

リクエスト給食

10月は4年生のリクエスト給食です。
今回は主菜で食べたい料理を選んでもらいました。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
17	金	牛乳	ぎゅうにゅう			630	
		ごはん		こめ			
		厚揚げのごまだれ	あつあげ	こめこ はくりきこ あぶら			
		おかか和え	かつおぶし	さとう かたくりこ ごま	ほうれんそう もやし		
		みそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん こまつな		
18	土	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8	23.2
		ポークカレー	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	658	
		フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし		
		フルーツポンチ		さとう	たまねぎ		
					みかん パインアップル リンゴ		
21	火	牛乳	ぎゅうにゅう			21.3	18.3
		あぶたま丼	ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ さとう	たまねぎ しょうが	585	
		ほうれん草のごま和え		ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん		
		くだもの			ナシ		
							
22	水	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8	18.9
		じゃこチャーハン	ちりめんじゃこ ハム たまご	こめ あぶら さとう ごま	ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	648	
		鶏のから揚げ	とりにく	ごまあぶら	にんにく		
		中華スープ	とりにく	かたくりこ はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ		
		リクエスト給食 鶏のから揚げ		あぶら はるさめ ごまあぶら			
23	木	牛乳	ぎゅうにゅう			29.3	27.4
		ナン		ナン		604	
		キーマカレー	ぶたにく	あぶら はくりきこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
		ハムサラダ	ハム チーズ	あぶら さとう	ピクルス ほしぶどう リンゴ		
		紅茶ゼリー	かんてん	さとう	キャベツ いんげん パプリカ とうもろこし		
24	金	牛乳	ぎゅうにゅう			25.0	25.5
		わかめごはん	わかめ	こめ		604	
		赤魚の西京焼き	あかうお みそ		しょうが		
		揚げ里芋の甘辛煮		あぶら さとも かたくりこ さとう			
		秋の里汁	とうふ	こんにゃく	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ		
27	月	牛乳	ぎゅうにゅう			25.4	18.0
		ごはん		こめ	ぶどう(シャインマスカット)	595	
		厚揚げと鶏肉の煮物	とりにく あつあげ	あぶら こんにゃく さとう	にんじん だいこん ごぼう いんげん しめじ		
		みそ汁	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ		
		くだもの			かき		
28	火	牛乳	ぎゅうにゅう			26.5	19.8
		ごはん		こめ		627	
		いかのチリソース	いか	あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく ねぎ		
		中華サラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし		
		わかめスープ	とりにく わかめ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
29	水	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5	16.9
		ごはん		こめ	りんご	616	
		くじらの竜田揚げ	くじら	さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
		ひじきと野菜の煮物	ひじき だいず とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん れんこん いんげん		
		具だくさんみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	あぶら さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな		
30	木	牛乳	ぎゅうにゅう			31.4	16.6
		PTA給食試食会 きなこ揚げパン	きなこ	こめ		574	
		コールスローサラダ		ミルクパン あぶら さとう			
		ABCスープ	とりにく	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
		アセロラゼリー	アガー	ABCマカロニ あぶら じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ		
31	金	牛乳	ぎゅうにゅう			19.8	22.3
		ピラフ	ベーコン	こめ あぶら バター	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし	569	
		秋野菜のポトフ	ウィンナー ぶたにく	じゃがいも さつまいも	マッシュルーム		
		かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう クリーム		たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ しめじ		
					かぼちゃ		
						20.5	18.8