



10月給食献立表



令和7年度10月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ごはん	○	さけのこうみやき だいこんサラダ じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも しらすたまご	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	585 Kcal 31.2 g 15.5 g 1.9 g
3金	ミルクパン	○	イチゴジャム シェパースパイ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	ミルクパン いちごジャム じゃがいも バター あぶら こめこ おおむぎ	にんにく たまねぎ トマト セロリ にんじん こまつな キャベツ	606 Kcal 28.3 g 22.7 g 1.9 g
6月	ごまみそうどん 【十五夜献立】	○	まめあじのからあげ ふるふるフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ あじ アガー	うどん さといも ごま でんぶん あぶら さとう	かぼちゃ にんじん えのき ながねぎ キャベツ しょうが みかん パイナップル レモン	593 Kcal 31.3 g 18.5 g 2.5 g
7火	ごはん	○	なっとう たまごやき もやしのしょうゆあえ くずきりじり	ぎゅうにゅう なっとう とりにく ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう くずきり	にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし ながねぎ	594 Kcal 29.9 g 19.7 g 2.1 g
8水	さけチャーハン	○	はるさめスープ ごまだんご	ぎゅうにゅう とりにく さけ ぶたにく こしあん	こめ あぶら はるさめ しらすたまご こめこ さとう ごま	にんじん ながねぎ もやし こまつな きくらげ	619 Kcal 24.0 g 23.0 g 1.7 g
9木	ごはん	○	ほっけのあげほのやき のりあえ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ さとう さといも	にんじん こまつな もやし ながねぎ	560 Kcal 26.1 g 21.5 g 1.9 g
10金	ごはん 【目の愛護デー献立】	○	かぼちゃコロッケ ほうれんそうのあひだし わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく おから わかめ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら こむぎご パンこ	たまねぎ かぼちゃ えのき ほうれんそう もやし にんじん だいこん	618 Kcal 23.6 g 19.1 g 2.3 g
14火	ごはん	○	ひじきのふりかけ なまあげのみそしる さわやかあえ	ぎゅうにゅう ひじき みそ とりにく ぶたにく おかか なまあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	596 Kcal 25.6 g 19.4 g 1.9 g
15水	ココアあげパン	○	ボークビーンズ ごまツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ こまつな	592 Kcal 22.7 g 25.0 g 1.5 g
16木	ラッキーカレー 【フックメニュー】	○	かいどうサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく かいどう	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも こむぎご パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ぶどう	664 Kcal 22.2 g 22.0 g 2.3 g
17金	ゆかりごはん	○	じゃがいものどろろに ホリホリだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ゆかり しょうが にんじん たまねぎ えのき こんにゃく	582 Kcal 24.4 g 17.7 g 1.2 g
20月	あきのかおりごはん	○	さかなのピリからやき みそじり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	こめ さつまいも さとう あぶら でんぶん	にんじん えのき れんこん しょうが ごぼう しらす こまつな だいこん	586 Kcal 28.4 g 16.9 g 2.3 g
21火	マーボー豆腐どん	○	ちゅうかわかめスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず たまご わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん にら こまつな パイン みかん もも	632 Kcal 28.3 g 22.5 g 2.4 g
22水	ごまツナとほうどん	○	とりのすましじり まめじゃこ	ぎゅうにゅう ツナ たまご あぶらあげ とりにく とうふ だいず ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	こまつな こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ	626 Kcal 28.5 g 24.9 g 2.5 g
23木	しらすわかめごはん	○	ちくさやき さつまいも かき	ぎゅうにゅう しらす わかめ とりにく ぶたにく ひじき たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん こまつな ながねぎ かき	576 Kcal 26.5 g 18.2 g 1.9 g
24金	グリルサーモンの トマトパスタ 【フックメニュー】	○	オニオンサラダ えんぴつあげ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ	パスタ さとう あぶら はるまきのかわ チョコ こむぎご	にんじん たまねぎ えのき にんにく しょうが トマト パセリ キャベツ きゅうり もやし こまつな コーン	594 Kcal 25.8 g 20.8 g 2.1 g
27月	ごはん	○	のりふりかけ にくとうふ たくあんあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい しらす キャベツ グリーンピース もやし たくあん	585 Kcal 28.9 g 21.8 g 1.9 g
28火	ガーリックトースト	○	グラムチャウダー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう あさり チーズ とりにく	パン マーガリン あぶら じゃがいも でんぶん バター さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご	591 Kcal 20.4 g 28.4 g 1.4 g
29水	ごはん	○	さんまのかばやき からしあえ ごじり	ぎゅうにゅう さんま だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ	635 Kcal 26.8 g 26.3 g 2.3 g
30木	ちゅうかどん	○	はるさめサラダ あんにんとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか アガー	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	キャベツ きくらげ こまつな にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり パイン みかん	585 Kcal 22.2 g 14.7 g 1.9 g
31金	チキンライス	○	ABCスープ コーンサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら パスタ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ グリーンピース セロリ コーン かぼちゃ	561 Kcal 23.4 g 14.7 g 2.2 g

10月の平均：エネルギー598Kcal たんぱく質16.5%

10月の給食目標：好き嫌いをしないで食べよう

材料の都合により献立を変更することがあります。



…よくかんで食べてほしい給食です。

給食に出る旬(しゅん)の食べ物

さといも じゃがいも さつまいも だいこん きのこ
かぼちゃ ぶどう かき さんま さけ