

10がつのこんだて

令和7年9月30日(火)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして家賃UP!	あかのなかま ちやにくになるもの	さいのうなかま おつやちやのちやになるもの	みどりのなかま からだのちやうしをどとるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	木		ちやめし	○	おてん いとかんてんサラダ なし		ぎゅうにゅう いわしつみれ さつまあげ ちくわ はんぺん がんもどき ウィンナー こん ぶ かつおぶし かんてん	こめ ちくわぶ じゃが いも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ レモン なし	600 kcal 24.6 g 16.2 g
3	金		ごはん	○	さかなのかわりソースがけ やさいのピリカラあえ みそしる		ぎゅうにゅう あじ わか め あぶらあげ みそ かつ おぶし	こめ あぶら さんおん とう ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン こまつな	587 kcal 28.6 g 17.6 g
6	月	十五夜 献立	はぎごはん	○	なまあげとさといものそばろに かいそうサラダ つきみあげ		ぎゅうにゅう あおだい い さといも こんにやく かつおぶし わかめ あず き	こめ もちごめ くらま い さといも こんにやく あぶら さんおん とう てんぷん さとう ご	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん キャベツ	716 kcal 28.1 g 23.1 g
7	火	給食世界 ツアー スウェーデン	スウェーデンふうビー フストログノフ	ジョ ア	サイコロサラダ ぶどう		ジョア ぶたにく ウィン ナー なまクリーム ハム ひよこまめ	こめ パター ごめこ あ ぶら さんおん とう さ とう	たまねぎ にんにく エリンギ にんじ ん ホールコーン きゅうり だいこん ぶどう	629 kcal 17.0 g 20.2 g
8	水		キムチチャーハン	○	はるまき とうふとチンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	こめ ごまあぶら あぶ ら はるまき さとう て んぷん こむぎこ はる まきのかわ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ もやし えのきたけ ねぎ ちんげんさい	595 kcal 24.5 g 18.5 g
9	木		ごはん	○	かつおのしょうがソース おひたし ぶたじゃがしる		ぎゅうにゅう かつお かつ おぶし ぶたにく なま あげ みそ	こめ てんぷん あぶら さとう ごま じゃがい も	しょうが にんじん はくさい こまつ な たまねぎ えのきたけ	636 kcal 33.1 g 19.1 g
10	金	目の愛護 デー献立	ブルーベリージャム サンド	○	クラムチャウダー レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう あさり とり にく ぎゅうにゅう なま クリーム	ミルクパン さとう じゃ がいも あぶら こむぎ こ パター	ブルーベリー レモン マッシュルー ム にんじん たまねぎ パセリ キャ ベツ もやし きゅうり こまつな	600 kcal 23.7 g 22.5 g
14	火		ごはん	○	さけのもみじやき こまつなのおかかあえ くずきりじる		ぎゅうにゅう サケ みそ かつおぶし とりにく	こめ マヨネーズ くず きり	にんじん パセリ こまつな もやし ねぎ	632 kcal 28.5 g 23.3 g
15	水		しおバターラーメン	○	だいがくいも なし		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら バター さつまいも ぶ ら とう みずあめ ごま	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく しょうが な し	577 kcal 17.0 g 16.7 g
16	木	食育の日 献立 石川県	ごはん	○	きのこいりたまごやき じぶに ごまざるあえ		ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご かつおぶ し	こめ あぶら さとう て んぷん ぶ ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ えのき たけ ぶなしめじ まいたけ ほうれん そう たけのこ しいたけ もやし キャ ベツ こまつな ホールコーン	686 kcal 32.5 g 21.9 g
17	金	体育祭 おうえん 献立	みそカツどん	○	こんさいじる ぶどう		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ かつお ぶし あぶらあげ	こめ こめこ パンこ あ ぶら さとう ごま じゃ がいも こんにやく	キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ぶどう	669 kcal 31.3 g 18.0 g
21	火		ホットドッグ	○	かぼちゃとさつまいものポタージュ りんご		ぎゅうにゅう フランク フルト いんげんまめ ぎゅ うにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら さ とう さつまいも パ ター	たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじ ん りんご	639 kcal 22.1 g 27.4 g
22	水		ごはん	○	ししゃものなんばんづけ さといもとだいこんのみそしる ごしきあえ		ぎゅうにゅう ししゃも な まあげ みそ	こめ てんぷん あぶら さとう さといも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン だい こん ねぎ こまつな もやし キャベツ ホールコーン	599 kcal 23.4 g 19.6 g
23	木		ごはん	○	とりにくとさつまいものうまに こんにやくのサラダ		ぎゅうにゅう とりにく み そ かつおぶし きわめ	こめ さつまいも さと う ごま てんぷん こんに やく あぶら ごまあ ぶら	しょうが にんにく にんじん たまね ぎ エリンギ ホールコーン きゅうり レモン	609 kcal 18.3 g 15.2 g
24	金		いろいろおまめの キーマカレー	○	ジンジャーサラダ かき		ぎゅうにゅう レンズま め だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく	こめ あぶら こめこ さ んおん とう ごまあぶ ら	にんにく しょうが にんじん たまね ぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな もやし かき	713 kcal 23.8 g 23.7 g
27	月		ごはん	○	いかのいそべあげ おろしなめこしる こまつなごまあえ		ぎゅうにゅう いか あお のり なまあげ	こめ てんぷん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく なめこ ねぎ だい こん こまつな にんじん キャベツ も やし	563 kcal 26.8 g 17.1 g
28	火		ごはん	○	じゃーじゃんどうふ スパイシーポテトビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ はちようみ そ みそ ひよこまめ	こめ ごまあぶら さと う てんぷん じゃがい も あぶら	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん し いたけ キャベツ	705 kcal 29.6 g 25.9 g
29	水	フック メニュー	くりごはん	○	さかなのにつけ みそしる いそあえ		ぎゅうにゅう まだい み そ わかめ かつおぶし のり	こめ もちごめ くり さ とう てんぷん じゃがい も	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ に んじん こまつな もやし ホールコー ン	574 kcal 27.3 g 13.9 g
30	木	フック メニュー	おやこどんぶり	○	みそドレサラダ きついかみかん		ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご みそ	こめ さとう てんぷん じゃがいも あぶら	たまねぎ しいたけ にんじん みつ ば きゅうり キャベツ みかん	647 kcal 26.9 g 19.8 g
31	金	フック メニュー	グリルサーモンのトマ トパスタ	○	ビーンズサラダ かぼちゃパイ		ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ ハム だい ず ひよこまめ なまク リーム たまご	スパゲッティ オリーブ あぶら さとう あぶら パイシート パター	にんじん たまねぎ ぶなしめじ に んにく しょうが ホールトマト トマト タコノツメ パセリ きゅうり ホール コーン かぼちゃ	699 kcal 29.7 g 28.4 g



10月27日から11月9日は 読書週間です！

読書週間に合わせて、給食では本にまつわる料理が登場します。お楽しみに！

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

10月の給食目標 わしょくの よさを しよう！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	634	16.3	29.0	2.2	366	98	2.9	249	0.4	0.5	32	6.2
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5