



10月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

| | 牛乳 | こんだて | あかのなかま 血や肉や骨髄を作る食品 | きいろのなかま 力のもとになる食品 | みどりのなかま 体の調子を整える食品 | kcal | | |
|---|----|--|---|--|---|-------|------|--|
| | | | | | | タンパク質 | 質 | |
| 2 | 木 | わかめとしらすのごはん やさいとあつあげのうまみ みそしる | ぎゅうにゅう わかめ しらすほし ぶたにく みそ なまあげ | こめ あぶら じゃがいも さとう ぶ | しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう きゅういんげん | 572 | 26.1 | |
| 3 | 金 | ぶたキムチどん ナムル はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ ほたてかいほしら | こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ | はくさいキムチ にんじん キャベツ にら もやし しいたけ こまつな とうもろこし しょうが しめじ | 600 | 26.6 | |
| 6 | 月 | ゆかりごはん あつやきたまご きんぴらごぼう つきみじる | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたまご | ゆかり たまねぎ にんじん にら だいこん ねぎ ごぼう | 574 | 24.5 | |
| 7 | 火 | じゃこチャーハン キャベツのごますあえ ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきぶた たまご ぶたにく | こめ あぶら ラード ごま さとう わんたんのかわ ごまあぶら | にんじん エリンギ ねぎ こまつな グリーンピース キャベツ もやし チンゲンサイ はくさい しょうが | 580 | 23.8 | |
| 8 | 水 | ごはん すきやきぶたに わふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし | こめ あぶら じゃがいも さとう | しらたき にんじん はくさい ねぎ しめじ とうもろこし もやし きゅうり | 598 | 24.0 | |
| 9 | 木 | チーズトースト セサミトースト ポークビーンズ りんごゼリー | ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たいす ぶたにく かんてん | しょくパン マーガリン ごま さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん トマト りんごジュース パセリ | 578 | 23.5 | |
| 10月10日は目の愛護デーです。ぶどうに含まれるアントシアニンは、目の疲れをやわらげ、視力回復を助けます。アントシアニンは皮や種に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。 | | | | | | | | |
| 10 | 金 | コーンピラフ シーフードクリームシチュー くだもの | ぎゅうにゅう とりにく えび いか クリーム チーズ | こめ パター あぶら じゃがいも こむぎこ | にんじん エリンギ グリンピース たまねぎ とうもろこし くだもの | 626 | 25.0 | |
| 14 | 火 | さつまいもごはん とりにくのわふうソース しおもみやさい すましじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ さつまいも ごま かたくりこ あぶら ぶ | きゅうり だいこん しょうが にんじん こまつな | 621 | 24.7 | |
| 15 | 水 | スパゲティベスカトーレ のりしおポテトチップス やさいスープ | ぎゅうにゅう えび いか チーズ のり ベーコン | スパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ とうもろこし ほうれんそう | 640 | 30.0 | |
| 16 | 木 | むぎいりごはん マーボーとうふ ばんさんすう | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ みそ ハム | こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ | にんにく にんじん しょうが ねぎ にら グリンピース きゅうり もやし | 589 | 26.2 | |
| 米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。そのうち月2食分は交流自治体（宮城県または秋田県能代市）のお米を使用しています。 | | | | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん(秋田) わふうコロック ポイルやさい みそしる | ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ みそ | こめ じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ パンこ | しいたけ にんじん だけのこ しょうが キャベツ ねぎ こまつな | 576 | 23.3 | |
| 20 | 月 | ごはん なまあげのちゅうかに やさいかのほうつけ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ | こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ だけのこ しいたけ ねぎ にら だいこん きゅうり キャベツ | 602 | 24.7 | |
| 21 | 火 | ごまごはん いわしのさんがやき やさいのあますあえ すましじる | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ のり とうふ とりにく | こめ ごま かたくりこ さとう ぶ | ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな | 583 | 29.9 | |
| 今月の食育の日は千葉県です。取れたての魚の刺身を、みそやねぎと一緒にして粘りが出るまで包丁でたたいて刻んで作る「なめろう」。これをアワビの殻の代わりに千葉県特産の「海苔」にのせて焼いたものが「さんが焼き」です。 | | | | | | | | |
| 22 | 水 | コッペパン なすとマカロニのミートグラタン はくさいのクリームスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ とりにく クリーム | コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ | なす にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ はくさい しめじ | 684 | 29.6 | |
| 23 | 木 | たまごのクッパ バリバリサラダ いももち | ぎゅうにゅう とりにく たまご | こめ かたくりこ ごまあぶら わんたんのかわ じゃがいも ごま あぶら さとう | にんじん しめじ ねぎ ビーマン もやし たまねぎ とうもろこし きゅうり | 617 | 19.8 | |
| 24 | 金 | シーフードピラフ スープに フルーツのヨーグルトかけ | ぎゅうにゅう えび いか ほたてかいほしら とりにく ぶたにく ヨーグルト | こめ パター あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース パン もも みかん にんにく セロリー だいこん かわ | 589 | 26.8 | |
| 27 | 月 | ごはん(秋田) ブルコギ トックいりスープ | ぎゅうにゅう とりにく ほたてかいほしら | こめ あぶら さとう ごま トック ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン にんにく しょうが きくらげ にら ねぎ | 570 | 23.6 | |
| 28 | 火 | ソースやきそば タイピーエン さつまいもとりんごのパイ | ぎゅうにゅう ぶたにく のり えび いか | あぶら むしちゅうかめん はるさめ ぎょうざのかわ さつまいも さとう こむぎこ パター ごまあぶら | にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ しょうが りんご レモン はくさい しめじ ビーマン しいたけ | 658 | 29.7 | |
| 29 | 水 | ポークカレー コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ あぶら じゃがいも こむぎこ | にんにく しょうが にんじん セロリー トマト キャベツ とうもろこし たまねぎ | 593 | 20.7 | |
| 30 | 木 | ごはん さかなのしおこうじからあげ やさいのごますあえ むらくもじる | ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とりにく たまご | こめ あぶら さとう ごま かたくりこ | しょうが にんじん たまねぎ もやし こんにゃく しいたけ ほうれんそう きゅういんげん こまつな はくさい だいこん ねぎ | 605 | 28.8 | |
| 31 | 金 | チキンドリアかぼちゃソース だいこんときゅうりのマヨネーズサラダ レンズまめ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ぶたにく レンズまめ | こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも | サフラン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ キャベツ セロリー だいこん きゅうり フロccoli | 704 | 27.5 | |
| 31日はハロウィンです。秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味の行事としてヨーロッパで始まりました。 | | | | | | | | |

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。