

★♪♪♪☆★♪♪♪ **10月** ***こんだてひょう*** ★♪♪♪☆★♪♪♪

令和7年度

豊島区立要小学校

給食行事 しゅん た もの 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから ちよ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよし 体の調子を整える	
	2木	ゆかりごはん あげだしとうふ すずしろじる		ぎゅうにゅう、とうふ、かつおぶし とりにく、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも	えのきたけ、しめじ、にんじん、こねぎ たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ	629 26.1
【世界の料理】 韓国	3金	タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ サイダーゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ たまご、とうふ、かんでん	こめ、さとう、あぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ、にら、コーン こまつな、ねぎ	589 21.9
十五夜献立	6月	なまあげのあんかけどん よしのじる おつきみだんご		ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく かつおぶし、とりにく、あぶらあげ かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん さといも、しらたまご	にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ しめじ、かぼちゃ	649 27.6
	7火	ごはん さかなのみそマヨネーズやき こまつなのごまあえ りきゅうじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ かつおぶし	こめ、さとう、ごま、こんにゃく じゃがいも、あぶら	こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	617 27.2
委員会コラボ メニュー	8水	きなこあげパン いんげんまめとトマトのスープ カントリーサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく いんげんまめ	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン	683 26.6
 旬の食べ物 ☆ぶどう☆	9木	スタミナどん むらくもスープ ぶどう		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、もやし、にら、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな ぶどう	592 25.2
目の愛護デー 献立	10金	ハヤシライス イタリアンサラダ ブルーベリーマフィン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、こめこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり ピーマン、コーン、ブルーベリー	677 20.9
	14火	ジャージャーめん あおりのポテトピース なし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ、あおりの	あぶら、さとう、ごま、でんぶん じゃがいも	にんじん、きゅうり、もやし、にんにく しょうが、ねぎ、エリンギ、なし	699 29.0
 旬の食べ物 ☆りんご☆	15水	ちゅうかどん じゃがいものあまからに りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか かまぼこ、とりにく	こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも さとう	にんじん、エリンギ、しょうが はくさい、キャベツ、こまつな たまねぎ、りんご	567 21.9
	16木	ごはん さかなのやくみあんかけ コーンいりおひたし はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう、ホキ、なまあげ かつおぶし、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、コーン にんじん、こまつな、もやし、はくさい	577 25.6
運動発表会 応援メニュー	17金	カツカレー コールスローサラダ こうはくゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく かんでん	こめ、じゃがいも、あぶら、こめこ こむぎこ、パンこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、コーン、きゅうり キャベツ、アセロラ	684 26.9
	21火	いわしのかばあげどん さつまじる 3しょくごまあえ		ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく さばぶし、なまあげ、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう さつまいも、ごま	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ こまつな、もやし	653 27.9
	22水	ごまごはん ジャージャンとうふ じゃこいりかいそうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ みそ、かいそう、ちりめんじゃこ	こめ、ごま、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく きゅうり	579 24.0
 旬の食べ物 ☆さつまいも☆	23木	ココアトースト あきのかおりシチュー レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	マーガリン、さとう、あぶら じゃがいも、さつまいも、こめこ バター	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、キャベツ、きゅうり コーン、レモン	693 22.0
	24金	ジャンバラヤ スープに パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、えび、ウインナー ぶたにく、なまあげ	こめ、あぶら、じゃがいも ワンタンのかわ、あぶら、さとう	トマトジュース、ピーマン、にんにく グリーンピース、たまねぎ、トマト とうがらしにんじん、キャベツ きゅうり、コーン	560 22.3
	27月	ごはん さかなのさいきょうやき れんこんのあぢらづけ みそけんちんじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ あおりの、かつおぶし、とうふ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、れんこん、ごぼう こまつな、にんじん	615 27.2
	28火	ホイコーローどん にらたまスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ たまご、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン にら、りんごジュース	583 21.7
沖縄県の 料理	29水	タコライス ミックスピーズサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいず、ひよこまめ	こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん トマト、レモン、キャベツ、えだまめ きゅうり、コーン、りんご	581 20.4
鹿児島県の 料理	30木	けいはん がね みそドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご のり、みそ	こめ、あぶら、ごま、さつまいも こむぎこ、さとう	しょうが、ねぎ、たかなづけ、たくあん にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり キャベツ、もやし	650 23.4
ハロウィン 献立	31金	スパゲッティナポリタン ハロウィンスープ かぼちゃのチーズケーキ		ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく かまぼこ、クリームチーズ、たまご なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、でんぶん さとう、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン、こまつな えのきたけ、しょうが、かぼちゃ	597 23.1

※食材料購入等により献立を変更することがあります。



今月の栄養供給量 (中学年) 給食回数: 20回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	604	24.5	21.1

*** 10月の給食目標 ***
◇協力をして、給食の準備をしよう。
◇目の健康を守ろう。

☆食欲の秋・味覚の秋☆
八百屋さんには、さつまいも、栗、柿、ぶどう、きのこなど、魚屋さんには、さんま、さけなどの秋の訪れを知らせてくれる食べ物が並びます。季節のもの(旬)をたくさん食べて元気に過ごしましょう!