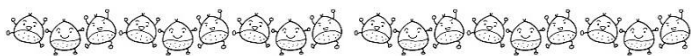


10月の予定献立表



令和7年9月29日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
1	水		都民の日						◎都民の日
2	木	都民の日 献立	ごはん・のりのつくだに ちゃんこなべ こまつなのおひたし こめこのあしたばケーキ	牛乳 	こめ,さとう,しらたき,こめこ, かたくりこ,あぶら	ぎゅうにゅう,きざみのり, とりにく,みそ,とうふ	にんじん,たまねぎ,はくさい,だいこん, もやし,ながねぎ,キャベツ,こまつな, しめじ	10月1日の都民の日にちなみ、2日は都民の日献立です。 東京都の郷土料理や特産品を使った料理を作ります。	
3	金		ごはん みそしる さかなのいそべあげ キャベツとわかめのサラダ	牛乳 	こめ,じゃがいも,こむぎこ, あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,カットわかめ, とうふ,みそ,さかな, あおのり	はくさい,ながねぎ,もやし,キャベツ, まいたけ		
6	月	十五夜	くりごはん つきみだんごじる なまあげとじゃがいものそばろに	牛乳 	こめ,もちごめ,くり,あぶら, さといも,れいとうしらたま, さとう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, なまあげ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ, たまねぎ,さやいんげん,えのき, しめじ		
7	火		しろみざかなとわかめのピラフ キャベツのクリームスープ くだもの	牛乳 	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,こめこ	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, しろみざかな,とりにく, クリーム,チーズ	にんじん,ながねぎ,しょうが, ホールコーン,たまねぎ,キャベツ, こまつな,しめじ,くだもの		
8	水	カミカミ メニュー	ごはん みそしる さかなのかおりじょうゆやき ごもくまめ	牛乳 	こめ,バター,あぶら,しらたき, さとう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,みそ,さかな, ぶたにく,こんぶ,だいず, こうやとうふ	にんじん,ごぼう,たまねぎ,はくさい, こまつな		
9	木	残さず 食べよう デー	ごもくどうふどん みそしる さつまいものドーナッツ	牛乳 	こめ,あぶら,さとう,こめこ, かたくりこ,さつまいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, こまつな,だいこん,キャベツ, ながねぎ,えのき,しめじ	 ◎目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。給食では、目に良い働きをする栄養素であるビタミンA(にんじんに多く含まれる)やアントシアニン(ブルーベリーに多く含まれる)を多く含む給食を作ります。	
10	金	目の 愛護デー	トースト・ブルーベリージャム クリームシチュー キャロットラペふうサラダ	牛乳 	はいがしよくパン,あぶら, じゃがいも,こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, レンズまめ,クリーム,チーズ	たまねぎ,こまつな,にんじん, キャベツ,パセリ,にんにく, マッシュルームみずに, ブルーベリージャム		
13	月		スポーツの日						
14	火		ごはん ぐだくさんみそしる さかなのカレーソースやき ポイルやさいサラダ	牛乳 	こめ,さとう,あぶら, かたくりこ,さつまいも	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ, ぶたにく,さかな	もやし,こまつな,キャベツ,たまねぎ, にんじん,だいこん,ながねぎ		
15	水		とりごぼうピラフ チリピーンズ フレンチサラダ	牛乳 	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたひきにく,レバーチップ, だいず	ごぼう,にんじん,たまねぎ,にんにく, キャベツ,きゅうり,かぶ, マッシュルームみずに		
16	木		ごはん ごもくたまごやき かいそうたっぷりスープ はるさめサラダ	牛乳 	こめ,あぶら,はるさめ, ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,とりひきにく, たまご,とうふ,ぶたにく, カットわかめ,かんそうめかぶ	ながねぎ,たけのこみずに,こまつな, もやし,きゅうり,キャベツ,しょうが, たまねぎ,だいこん,チンゲンサイ, えのき 東京野菜の日	◎毎月19日は食育の日 今月は20日を食育の日とし、 広島県の郷土料理を作ります。	
17	金		カツオとなまあげのうまにどん こんさいじる くだもの	牛乳 	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも,こんにゃく	ぎゅうにゅう,カツオ, なまあげ	しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな, たけのこみずに,ごぼう,だいこん, ながねぎ,くだもの 東京野菜の日		
20	月	食育の日	もぶり はっすん はちみつレモンゼリー	牛乳 	こめ,あぶら,さとう,さといも, こんにゃく,かたくりこ, はちみつ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, だいず,とりにく,やきちくわ, こなかてん	にんじん,ごぼう,さやいんげん, だいこん,れんこん,えのき,しめじ, レモン		
21	火		ごはん いなかじる さかなのみそバターソースやき ひじきときりぼしだいこんのふくめに	牛乳 	こめ,さとう,バター,あぶら, こんにゃく,じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな,とうふ, とりにく,みそ,ひじき, やきちくわ	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな, きりぼしだいこん,れんこん, さやいんげん,えのき 東京野菜の日		
22	水		ひよこまめのピラフ はくさいとベーコンのスープ フルーツポンチ	牛乳 	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, ひよこまめ,ベーコン, ぶたにく,かんでんかん	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぶ, はくさい,こまつな, 東京野菜の日 マッシュルームみずに, りんごかん,パインかん		
23	木		なまパスタのアマトリチャーナ コロコロポテトサラダ こめこのりんごケーキ	牛乳 	なまパスタ,あぶら,さとう, じゃがいも,こめこ,かたくりこ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,チーズ,ひよこまめ, ヨーグルト	にんにく,たまねぎ,ホールトマト, にんじん,ホールコーン,きゅうり, りんごかん		
24	金		あきたっぷりカレー コールスローサラダ くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,さつまいも, こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, レバーチップ,チーズ,だいず	しょうが,にんにく,ごぼう,たまねぎ, れんこん,キャベツ,ホールコーン, にんじん,マッシュルームみずに, しめじ,エリンギ,りんご,くだもの		
27	月	世界の 料理	ピラウ くだもの マハラゲ レモンドレッシングサラダ	牛乳 	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,しろいんげんまめ, チーズ	たまねぎ,にんにく,にんじん,なす, ホールトマト,パセリ,もやし,キャベツ, くだもの	◎世界の料理 今月は、タンザニアの郷土料理を作ります。	
28	火	カミカミ メニュー	ごはん みそしる ししゃものフライ こんにゃくサラダ	牛乳 	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,こんにゃく,さとう, ごまあぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ししゃも, とうふ,みそ	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん, こまつな 東京野菜の日	※SDGs関連事業の1つとして、 区の「学校給食における米購入 費の補助事業」を申請し、給食 の質の向上や食育に取り組ん でいます。	
29	水		ごはん けんちんじる さかなのピリからみそやき しょうがじょうゆあえ	牛乳 	こめ,ごまあぶら,かたくりこ, さとう,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな, みそ,とうふ,あぶらあげ	キャベツ,もやし,こまつな,しょうが, ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ 東京野菜の日		
30	木		だいずいりひじきごはん にくじゃが かいそうサラダ くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,こんにゃく, さとう,じゃがいも,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,あぶらあげ,だいず, かいそうミックス	にんじん,しょうが,たまねぎ,もやし, さやいんげん,キャベツ,だいこん, ホールコーン,しめじ,くだもの		
31	金		キムチチャーハン たまごスープ かぼちゃとさつまいものパイ	牛乳 	こめ,ごまあぶら,あぶら, かたくりこ,さつまいも, バター,ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, とりにく,カットわかめ, たまご 東京野菜の日	にんじん,ピーマン,はくさいキムチ, たまねぎ,だいこん,もやし,はくさい, チンゲンサイ, かぼちゃ,しめじ	☆今月の果物 りんご、柿、みかんなどを出す 予定です。	

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。
☆東京野菜の日…西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標

正しい姿勢で食べましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	601kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	28%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g	2g未満