



# 10がつ こんだてひょう



令和7年度 豊島区立牛久保小学校

\*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食予定回数20回

日	しゅしゅく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2木	ごはん いわしのかばやき のりあえ ごまキムチじり	○	まいわし、きざみのり、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、かたくりこ、サラダあぶら、さんおんとう、さといも、こんにやく、ごま、しろねりごま	こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい(キムチづけ)	650 kcal 26.9 g 22.7 g 2.3 g
3金	にくみそごはん くだもの かむかむとんじる みずなどツナのあえもの ※とうきょうやさいのひ 6ねんせいブックメニュー	○	とりにく、こめみそ、とうふ、ぶたにく、かつおぶし、あかみそ、まぐろかん、はなかつお、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、ごまあぶら、さんおんとう、こんにやく、さとう、しろごま	★ねりうめ、ねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが、みずな、キャベツ、シャインマスカット	613 kcal 27.3 g 20.1 g 2.5 g
6月	さといもしめじごはん こまつなのごまあえ みそけんちんじる おつきみだんご ぎょうじしゅく:じゅうごや	○	あぶらあげ、とりにく、とうふ、あかみそ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、さといも、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく、しらたまこ、さとう	しめじ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、ほししいたけ、かぼちゃ	620 kcal 21.0 g 14.4 g 2.3 g
7火	おきごはん わかめスープ しせんとうふ☆がいきくりよりり ちゅうごく くだもの	○	とうふ、ぶたにく、わかめ、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、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、にら、ねぎ、たまねぎ、さやいんげん、かき	602 kcal 26.5 g 18.2 g 2.1 g
8水	ちゃんこうどん さかなのたつたあげ さつまいものかんろに ぎょうじしゅく:かんろ	○	とりにく、あぶらあげ、★やきちくわ、かつおぶし、たら、★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん、かたくりこ、サラダあぶら、さつまいも、さとう	しめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが、レモン	616 kcal 27.9 g 19.9 g 2.5 g
9木	ひじきライス カラंगा ☆がいきくりよりり ケニア ガンボスープ ☆がいきくりよりり ケニア くだもの	○	とりにく、ひじき、ぶたにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、マーガリン、サラダあぶら、じゃがいも、オリーブあぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルームかん、さやいんげん、トマトかん、にんにく、オクラ、ピーマン、★なし	582 kcal 21.0 g 19.0 g 2.3 g
10金	ふかがわめし あますづけ ぶたにくのあおりのあげ きのこのスープ ※とうきょうやさいのひ 5ねんせいブックメニュー	○	★あさり、ぶたにく、あおりの、とりにく、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、かたくりこ、こむぎこ、サラダあぶら、さとう	こねぎ、しょうが、もやし、えのきたけ、しめじ、こまつな、キャベツ、とうがらし	598 kcal 26.7 g 18.5 g 2.2 g
14火	あずきごはん おやこに あぶらげとわかめのみそしる くだもの 3ねんせいブックメニュー	○	あずき、とりにく、★たまご、あぶらあげ、とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ、さばぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも、サラダあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、かき	632 kcal 29.0 g 16.2 g 2.5 g
15水	ジャージャーめん ごまとうにゅうスープ フルーツポンチ 1ねんせいブックメニュー	○	ぶたにく、だいち、はちようみそ、とりにく、とうにゅう、★ぎゅうにゅう(いんよう)	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、しろねりごま	もやし、にんじん、★きゅうり、しょうが、にんにく、エリンギ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、みかんかん、★ももかん、パンかん	580 kcal 27.6 g 20.4 g 2.4 g
16木	ごはん さばのケチャップやき ベーコンとやさいのソテー レタススープ	○	さば、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、こむぎこ、かたくりこ、サラダあぶら、さとう	しょうが、キャベツ、にんじん、にら、とうもろこしかん、さやえんどう、レタス、パセリ	583 kcal 24.8 g 20.4 g 2.2 g
17金	ミルクパン ピゴス コトレット サワトカ ☆がいきくりよりり ポーランド ※とうきょうやさいのひ 4ねんせいブックメニュー	○	ぶたにく、★たまご、★チーズ、ベーコン、★ぎゅうにゅう(いんよう)	★ミルクパン、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、たまごふししょうマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、トマトかん、★きゅうりピクルス、にんにく、キャベツ、ピーマン	651 kcal 30.6 g 25.9 g 2.3 g
20月	かしわめし きょうどりよりり ふくおか さけのごまやき がめに きょうどりよりり ふくおか あちらづけ きょうどりよりり ふくおか	○	とりにく、さけ、さばぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、いとこんにやく、さとう、くろごま、しろごま、ごまあぶら、こんにやく、さといも、じゃがいも、さんおんとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん、れんこん、さやえんどう、だいこん、★きゅうり	575 kcal 27.8 g 14.7 g 2.2 g
21火	ハヤシライス しゃきしゃきサラダ さつまいもとりんごのかさねに 2ねんせいブックメニュー	○	ぶたにく、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、オリーブあぶら、こむぎこ、サラダあぶら、ごま、さつまいも、さとう、マーガリン	パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルームかん、みずな、★きゅうり、★りんごかん	642 kcal 19.5 g 21.5 g 1.4 g
22水	ふきよせごはん さかなのみそゆうあんやき おろしあえ いもいもじる	○	とりにく、あぶらあげ、さわら、しろみそ、ぶたにく、★さつまあげ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、もちごめ、ぎんなん、くり、さんおんとう、サラダあぶら、こんにやく、さつまいも、さといも	にんじん、しめじ、ゆず、こまつな、えのきたけ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	587 kcal 28.1 g 16.5 g 2.4 g
23木	なまあげのちゅうかどん ごもくスープ あんにんどうふ	○	ぶたにく、なまあげ、とりにく、わかめ、こなかんてん、とうにゅう、★エバミルク、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、こまつな、しめじ、みかんかん、パンかん、レモン	611 kcal 23.7 g 17.9 g 2.1 g
24金	チキンかつカレーライス もやしのサラダ おはなみかん ◎うんどうかいメニュー ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、サラダあぶら、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、とうもろこしかん、みかん	678 kcal 21.2 g 23.5 g 2.3 g
28火	ごはん すいとん さわらのうめみそやき きなこプリン *パースデー給食	○	さわら、しろみそ、とりにく、とうにゅう、こなかんてん、きなこ、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、たまごふししょうマヨネーズ、さとう、さんおんとう、こむぎこ、しらたまこ、サラダあぶら、はるさめ、くろざとう	★うめびしお、しょうが、にんじん、えのきたけ、もやし、キャベツ、ねぎ	651 kcal 26.9 g 18.7 g 1.8 g
29水	さつまいもごはん とりにくのしおこうじやき じゃこサラダ いわしのつみれじる	○	とりにく、★ちりめんじゃこ、まいわし、とうふ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、もちごめ、さつまいも、しろごま、くろごま、サラダあぶら、ごまあぶら、ごま、かたくりこ	もやし、★きゅうり、にんじん、とうもろこしかん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、こまつな	619 kcal 28.5 g 21.0 g 1.8 g
30木	むぎごはん タッカルビ ☆がいきくりよりり かんこく チョレギサラダ ☆がいきくりよりり かんこく くだもの	○	とりにく、わかめ、きざみのり、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、さとう、トック、サラダあぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、もやし、★きゅうり、はくさい(キムチづけ)、★りんご	640 kcal 22.2 g 18.1 g 1.5 g
31金	まるパン かぼちゃコロッセ はるさめスープ くだもの ◎ハロウィン ※とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、とうにゅう、とりにく、★ぎゅうにゅう(いんよう)	★まるパン、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ、サラダあぶら、はるさめ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな、にんじん、しょうが、★よなし	610 kcal 24.8 g 22.0 g 2.8 g

「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

◎10月の献立から

10月はブックメニュー給食です。1学期に各学年で貸し出しの多かった本の中から給食の献立に取り入れてみました。人気の本からヒントをもらって給食を考えました。楽しみにしていてください。



## 10月の給食目標 健康な体づくりを考えて食べよう!

- 1年生: 「アッチとドッチのフルーツポンチ」フルーツポンチのお味は?
- 3年生: 「妖怪とりもの帳」身近なところにも妖怪はひそんでいる!?
- 5年生: 「切符でGo!」今年 は東京の郷土料理です。

- 2年生: 「パン泥棒とりんご仮面」人気のパン泥棒登場です。
- 4年生: 「ショパン」母国ポーランドへの強い愛国心をもった作曲家です。
- 6年生: 「日本の歴史」戦に出る前の武将飯です。

10月の平均
617 kcal
25.6 g
19.4 g
2.3 g

