

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
|         | エネルギー   | たんぱく質   | しぼう     |
| 文科省基準   | 650kcal | 21～33 g | 14～22 g |
| 平均栄養供給量 | 615kcal | 24.9 g  | 21.2 g  |



# 10月のこんだて



児童数

令和7年度  
豊島区立さくら小学校

|                              | ひ  | よう<br>び |         | きょうのこんだて                                          | ちやにくやほねに<br>なるしょくひん                             | ねつやちからに<br>なるしょくひん                    | からだのちょうしを<br>ととのえるしょくひん                                                    |
|------------------------------|----|---------|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 味わおう<br>秋刀魚                  | 2  | 木       | ○       | ごはん<br>さんまのしおやきおろしだいこんをそえて<br>やさいのしょうがじょうゆあえ みそしる | ぎゅうにゅう さんま<br>あぶらあげ みそ                          | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                   | だいこん キャベツ もやし にんじん<br>しょうが こまつな ねぎ                                         |
| やっぱり<br>秋は…<br>きのこ           | 3  | 金       | ○       | きのこのピラフ<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく レンズまめ<br>なまクリーム こなチーズ       | こめ あぶら パター<br>じゃがいも こめこ<br>さとう        | にんにく にんじん たまねぎ<br>しめじ えのき マッシュルーム<br>コーン グリンピース こまつな<br>キャベツ もやし きゅうり しょうが |
| 十五夜                          | 6  | 月       | ○       | とうふのあんかけどん<br>やさいのピリからサラダ<br>おつきみむしパン             | ぎゅうにゅう とりにく<br>いか とうふ ぶたにく<br>たまご               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごま<br>こめこ さつまいも   | しょうが たまねぎ エリンギ<br>にんじん はくさい こまつな もやし<br>きゅうり にんにく ねぎ                       |
| ホイルで<br>くるっと<br>あったか<br>コッペ  | 7  | 火       | ○       | ツナコーンコッペサンド<br>チリコンカン<br>くだもの                     | ぎゅうにゅう ツナ<br>ひよこまめ いんげんまめ<br>レンズまめ とりにく         | パン さとう あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめこ じゃがいも | たまねぎ コーン にんじん<br>エリンギグリンピース トマトかん<br>トマトピューレ くだもの                          |
| そぼろ<br>には<br>7つの<br>食材有      | 8  | 水       | ○       | わふうそぼろごはん<br>パリパリサラダ<br>よしのじる                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ ひじき みそ<br>あぶらあげ              | こめ あぶら さとう<br>ごま ワンタン<br>じゃがいも かたくりこ  | ごぼう にんじん きりぼしだいこん<br>ほししいたけ しょうが もやし<br>こまつな こんにゃく だいこん ねぎ                 |
| コロッケ<br>には歌が<br>あります         | 9  | 木       | ○       | ごはん コロッケ<br>にんじんドレッシングサラダ<br>みそしる                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ                           | こめ あぶら じゃがいも<br>こむぎこ パンこ さとう<br>ごま    | たまねぎ キャベツ もやし きゅうり<br>コーン にんじん にんにく なめこ<br>だいこん こまつな ねぎ                    |
| やさい<br>たっぷり<br>ごはん<br>にあう    | 10 | 金       | ○       | ホイコーローどん<br>わかめととうふのスープ<br>グレープゼリー                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とりにく わかめ<br>とうふ               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごま<br>アガー         | しょうが きくらげ キャベツ<br>もやし たまねぎ ピーマン ねぎ<br>えのき にんにく にんじん<br>グレープジュース            |
| ひとあじ<br>ちがう<br>田舎汁           | 14 | 火       | ○       | ごはん あつやきたまご<br>だいずいりおひたし<br>いなかじる                 | ぎゅうにゅう たまご ひじき<br>とりにく だいず あぶらあげ<br>みそ          | こめ あぶら さとう<br>ごま じゃがいも<br>ワンタン        | たまねぎ ほうれんそう しめじ<br>にんじん もやし はくさい ごぼう<br>だいこん まいたけ ねぎ                       |
| ほっこり<br>おいしい<br>肉じゃが         | 15 | 水       | ○       | わかめごはん<br>にくじゃが<br>じゃこサラダ                         | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく じゃこ                          | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま                | にんじん たまねぎ こんにゃく<br>ほししいたけ グリンピース もやし<br>キャベツ こまつな コーン                      |
| 中休みに<br>甘い香り<br>その正体<br>シナモン | 16 | 木       | ○       | シナモントースト<br>ABCスープ もやしサラダ<br>りんごゼリー               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひよこまめ                            | パン マーガリン さとう<br>あぶら じゃがいも<br>マカロニ アガー | たまねぎ にんじん セロリ キャベツ<br>こまつな もやし りんごジュース                                     |
| かむかむ<br>何回？<br>茎わかめ          | 17 | 金       | ○       | ごはん ホキのなんばんづけ<br>くきわかめのいためもの<br>しおとんじる            | ぎゅうにゅう ホキ ベーコン<br>くきわかめ ぶたにく とうふ                | こめ あぶら かたくりこ<br>さとう ごま じゃがいも<br>しおこうじ | ねぎ にんじん ごぼう しらたき<br>こんにゃく だいこん こまつな<br>しょうが                                |
| たまごか<br>とうふか<br>とうふか<br>たまごか | 20 | 月       | ○       | しらすとごまのごはん ぎせいどうふ<br>やさしいためオイスターソース<br>みそしる       | ぎゅうにゅう しらす わかめ<br>ベーコン とりにく とうふ<br>たまご あぶらあげ みそ | こめ ごま あぶら<br>かたくりこ                    | えのき ほししいたけ ねぎ しょうが<br>にんじん もやし こまつな キャベツ<br>たまねぎ                           |
| 今日の<br>マーボー<br>中華麺で          | 21 | 火       | ○       | マーボーやきそば<br>のりしおポテトチップス<br>かんとんスープ                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず とうふ みそ<br>ベーコン ほたて あおのり      | あぶら ちゅうかめん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも      | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ ねぎ にんじん えのき<br>しめじ はくさい もやし こまつな             |
| だいず<br>たっぷり<br>呉汁            | 22 | 水       | ○       | ちらしいなりずし<br>やさいのおかかあえ<br>ごじる                      | ぎゅうにゅう しらす たまご<br>あぶらあげ おかか だいず<br>ぶたにく とうふ みそ  | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                   | いんげん キャベツ にんじん もやし<br>ごぼう ねぎ こまつな                                          |
| 運動会<br>カウント<br>ダウン！          | 23 | 木       | ○       | ひじきチャーハン<br>きりぼしだいこんサラダ<br>ちゅうかコーンスープ<br>こうはくゼリー  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひじき ハム たまご<br>ベーコン               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ぜリーのもと            | にんじん ごぼう ねぎ グリンピース<br>きりぼしだいこん きゅうり もやし<br>コーン クランベリージュース                  |
| 明日は<br>運動会                   | 24 | 金       | ジョ<br>ア | チキンカツカレーライス<br>やさいサラダ<br>くだもの                     | にゅうさんきんいんりょう<br>とりにく                            | こめ あぶら こめこ<br>こむぎこ パンこ さとう            | にんにく しょうが たまねぎ<br>トマトかん キャベツ きゅうり<br>にんじん くだもの                             |
| 韓国料理                         | 28 | 火       | ○       | ごはん タッカルビ<br>チョレギサラダ<br>トッポギスープ                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ チーズ わかめ                       | こめ あぶら かたくりこ<br>さとう ごま トッポギ           | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>キャベツ にら もやし きゅうり<br>えのき ねぎ ほうれんそう                   |
| 秋の<br>くだもの<br>何でしょう          | 29 | 水       | ○       | ぶたどん<br>みそけんちんじる<br>くだもの                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ                     | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                   | たまねぎ にんじん ごぼう だいこん<br>ほししいたけ しらたき こんにゃく<br>しめじ ごぼう ねぎ くだもの                 |
| 魚やさん<br>から<br>おすすめ<br>のさごち   | 30 | 木       | ○       | ごはん さごちのてりやき<br>やさいのうまに<br>すましじる                  | ぎゅうにゅう さごち<br>とりにく とうふ わかめ<br>みそ                | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう                   | しょうが にんじん ごぼう こんにゃく<br>ほししいたけ いんげん えのき<br>こまつな ねぎ                          |
| ハロ<br>ウィン                    | 31 | 金       | ○       | ハヤシライス<br>かいそうサラダ<br>パンプキンケーキ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>じゃこ かいそうミックス                     | こめ あぶら こめこ<br>さとう ごま パター<br>こむぎこ      | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>トマトかん トマトピューレ もやし<br>にんじん こまつな キャベツ かぼちゃ              |

●都合により献立、使用食材を変更する場合があります●