



令和7年度 10月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2 木	牛乳 コーンピラフ さつまいものクリームシチュー レモン風味サラダ	牛乳、鶏肉、ペーコン、生クリーム、チーズ	こめ、おおむぎ、油、さつまい、米粉、砂糖 	玉葱、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム、キャベツ、もやし、レモン	
3 金	牛乳 ご飯 鶏肉じゃが わかめと豆腐の味噌汁 りんごゼリー	牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、寒天、みそ	こめ、油、砂糖、じゃがいも、しらたき	長ねぎ、さやいんげん、玉葱、人参、りんご 東京都産 長ねぎ 使用予定	
4 土	牛乳 きのこピラフ お月見スープ フルーツ白玉ポンチ お月見メニュー	牛乳、鶏肉、かまぼこ、ガルバンゾー（ひよこまめ）、寒天 	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、白玉団子、砂糖	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、にんにく、キャベツ、コーン、パイン、みかん	6日中秋の名月
7 火	牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ りんご 	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、卵	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	玉葱、人参、にんにく、白菜、長ねぎ、キムチ、にら、りんご 東京都産 長ねぎ 使用予定	
8 水	牛乳 大豆ご飯 いかのかりんとう揚げ けんちん汁 磯辺和え	牛乳、大豆、鶏肉、いか、海苔	こめ、おおむぎ、砂糖、油、でん粉、じゃが芋、こんにゃく	人参、生姜、大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、小松菜 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
9 木	牛乳 ご飯 鶏肉豆腐 子持ちししゃもの磯辺揚げ キャベツのおひたし	牛乳、鶏肉、豆腐、こ持ちししゃも、青のり	こめ、油、しらたき、砂糖、小麦粉	生姜、人参、白菜、長ねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、小松菜 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
10 金	牛乳 ブルーベリージャムトースト ほうれん草のシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、ハム 目の愛護デー・アイアイ給食 	食パン、じゃが芋、米粉、油、砂糖	ブルーベリー、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	目の愛護デー
14 火	牛乳 キムタクチャーハン 卵スープ ナムル フルーツミルクゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐、卵、寒天、牛乳、生クリーム	こめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、たくあん、長ねぎ、人参、小松菜、もやし、みかん、りんご 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
15 水	牛乳 チキンカレーライス パリパリポテトサラダ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、寒天	こめ、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、アセロラ	
16 木	牛乳 ご飯 鮭の南部焼き 大根の味噌汁 里芋のそぼろ煮 	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、鶏肉 	こめ、ごま、油、里芋、砂糖、でん粉	大根、人参、長ねぎ、生姜、ごぼう 東京都産 長ねぎ 使用予定	
17 金	牛乳 みそラーメン じゃが丸チーズ 大豆入りごまサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、チーズ、大豆	めん、油、じゃが芋、でん粉、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉葱、コーン、もやし、にら、にんにく、生姜、小松菜、長ねぎ、キャベツ 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
20 月	牛乳 さんまの蒲焼き丼 さつまい おひたし 	牛乳、さんま、油揚げ、みそ 	こめ、小麦粉、でん粉、油、砂糖、ごま、さつまい	生姜、人参、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、小松菜 	
21 火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、寒天	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、にら、えのきたけ、しめじ、白菜、ぶどう 	
22 水	牛乳 鮭チャーハン お肉と野菜のスープ 海藻入りサラダ 早生みかん 	牛乳、鮭、豚肉、大豆、海藻	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、砂糖	生姜、長ねぎ、人参、にんにく、玉葱、キャベツ、えのきたけ、もやし、早生みかん 	
23 木	牛乳 親子丼 かぼちゃの味噌汁 りんご 	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、豆腐、みそ	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉	玉葱、人参、みつば、かぼちゃ、長ねぎ、りんご 東京都産 長ねぎ 使用予定	
24 金	牛乳 わかめしらすごはん 鶏のみそ焼き じゃがいもともやしの味噌汁 ひじきの炒り煮	牛乳、わかめ、しらす干し、鶏肉、みそ、ひじき、大豆、油揚げ	こめ、ごま油、油、じゃが芋、砂糖	もやし、人参、長ねぎ	
27 月	牛乳 ご飯 大徳寺揚げ かぶの味噌汁 おかか和え 	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	こめ、油、じゃが芋、砂糖、でん粉	エリンギ、人参、生姜、えのきたけ、かぶ、長ねぎ、もやし、小松菜 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
28 火	牛乳 生パスタのクリームソース 人参ドレのサラダ フルーツゼリー	牛乳、ペーコン、鶏肉、生クリーム、寒天	生パスタ、オリーブオイル、油、米粉、砂糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、みかん、りんご 東京都産 小松菜 使用予定	
29 水	牛乳 ココア揚げパン ABCトマトスープ コーンサラダ	牛乳、鶏肉、ガルバンゾー（ひよこまめ）	パン、油、砂糖、ココア、じゃが芋、ABC [®] ス	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、トマト、もやし、コーン	
30 木	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン（韓国からあげ） ワントンスープ 春雨サラダ	牛乳、鶏肉、トウパンジャン、豚肉、ハム	こめ、でん粉、砂糖、ごま、油、ワントンの皮、ごま油、はるさめ	生姜、にんにく、人参、白菜、えのきたけ、もやし、長ねぎ、きゅうり	
31 金	牛乳 オムライス風ピラフ ハロウィンスープ スイートパンプキン ハロウィンメニュー	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、豆乳	こめ、おおむぎ、油、砂糖、じゃが芋、さつまい	トマト、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、グリーンピース、かぼちゃ 	ハロウィン

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

＜今月の給食指導目標＞

食事のマナーを守ろう

10月の平均

エネルギー : 630kcal
たんぱく質 : 26.1g
脂 質 : 20.3g

「食欲の秋」到来！！秋は新米、さつまいも、里芋、きのこ、梨、りんご、ぶどう、柿など、多くの食べ物が旬をむかえます。
給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れています。おいしい「秋の味覚」を、味わって食べましょう！

