

10月献立表

令和7年度 杉並区立荻掛小学校

日 ち ・ 曜 日	主食	牛 乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
2 木	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの竜田揚げ のっぺい汁 大根サラダ	牛乳 かつお さば節(だし) 油揚げ 豆腐 かつお節 ちりめんじゃこ	米 押し麦 ごま油 でんぷん 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 里芋 さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ	563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
3 金	赤飯 開校記念日献立	○	鶏のから揚げ 塩豚汁 ジャコシキアエ ミルクゼリーいちごソースかけ	ささげ 牛乳 とりもも肉 豚肉 さば節(だし) 粉寒天 調理用牛乳 粉ゼラチン	米 米粒麦 もち米 黒ごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも さとう ごま油 いちごジャム	しょうが にんじん かぶ かぶの葉 しめじ ながねぎ こまつな 切干大根 もやし きゅうり	664 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
6 月	里芋ごはん 十五夜献立	○	鮭の西京焼き お月見団子汁 もやし梅じょうゆあえ	牛乳 生鮭 みそ さば節(だし) 絹豆腐 とりコマ肉	米 押し麦 里芋 黒ごま さとう 白玉粉 サラダ油	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし 梅干し	594 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.9 g
7 火	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	たきこみわかめ 牛乳 おから たまご さば節(だし)	米 米粒麦 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし こまつな 切干大根 キャベツ	575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
8 水	キムチ炒飯	○	珍珠丸子 肉片湯	豚肩肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 たまご 豚骨(スープ) 出し昆布	米 米粒麦 サラダ油 ごま でんぷん もち米 ごま油	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ しょうが にんにく はくさい ながねぎ こまつな 木茸	571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g
9 木	麦ごはん	○	さわらのごまみそかけ 呉汁 もやしと小松菜の辛子しょうゆ	牛乳 さわら みそ 出し昆布 さば厚けすり節(だし) 豆腐 大豆	米 押し麦 さとう ごま すりごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし	580 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
10 金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ	きな粉 牛乳 とりひき肉 豆腐 とり骨(スープ) ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 さとう はるさめ でんぷん ごま油	キャベツ にんじん ゆでたけのこ 木茸 こまつな ながねぎ ニラ しょうが みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	601 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
14 火	みそラーメン	○	キャベツと大根のゆかりあえ キャラメルポテト	豚もも肉 みそ とり骨(スープ) 豚骨(スープ) 牛乳	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 ごま さつまいも 揚げ油 さとう 水あめ バター	にんにく しょうが もやし 木茸 コーン(缶) ながねぎ こまつな だいこん キャベツ ゆかり	572 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g
15 水	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 サラダ油 ごま さとう ごま油	マッシュルーム(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん レーズン こまつな キャベツ きゅうり	578 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
16 木	きつねごはん	○	卵焼きあんかけ 豚汁 かぶのレモンじょうゆあえ	油揚げ 牛乳 たまご さば節(だし) 煮干し(だし) 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう サラダ油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん コーン(缶) 万能ねぎ ごぼう ながねぎ だいこん こまつな かぶ かぶの葉 レモン	590 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g
17 金	麦ごはん 国内産食材の日 図書コラボ給食	○	さんまのかば焼き 野菜のみそ汁 白菜のおひたし	牛乳 さんま開き 煮干し(だし) みそ かつお節	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こまつな はくさい もやし	630 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g
20 月	田舎うどん	○	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	煮干し(だし) とりコマ肉 油揚げ みそ 牛乳 乾燥わかめ	冷凍うどん じゃがいも こんにゃく すりごま さとう サラダ油 さつまいも ジャンボギョウザの皮 小麦粉 揚げ油	にんじん 乾しいたけ ながねぎ こまつな キャベツ パイン(缶)	575 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
21 火	麦ごはん	○	メルルーサのみそ入りソースかけ けんちん汁 野菜のごまあえ	牛乳 メルルーサ みそ さば節(だし) 豆腐 油揚げ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 サラダ油 さとう ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	587 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g
22 水	ハヤシライス	○	何でも千切りサラダ 菊花みかん	豚肩肉 豚骨(スープ) 生クリーム 牛乳 ひじき	米 押し麦 サラダ油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) グリーンピース(冷) だいこん キャベツ きゅうり レモン みかん	625 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
23 木	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 三色あえ	牛乳 ホキ さば節(だし) 豚肩肉	米 押し麦 小麦粉 黒ごま 揚げ油 さとう サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	にんじん たまねぎ もやし こまつな	637 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
24 金	ブルコギ丼	○	春雨スープ 野菜のナムル	豚肉 牛乳 豆腐 さば節(だし)	米 米粒麦 サラダ油 さとう ごま油 ごま はるさめ	にんにく しょうが だいずもやし もやし にんじん しめじ ながねぎ ニラ 乾しいたけ えのきだけ こまつな キャベツ	579 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
27 月	アップルトースト	○	チリコンカン ゆずごまサラダ	牛乳 赤いんげん豆 ベーコン 豚ひき肉 とり骨(スープ) ひじき ツナ(缶)	食パン バター さとう サラダ油 じゃがいも ごま	りんご にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン セロリー マッシュルーム(缶) コーン(缶) トマト(缶) きゅうり キャベツ だいこん こまつな ゆず	598 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
28 火	麦ごはん	○	さめとコーンの揚げ煮 ひじきとたまごのスープ 野菜のからし酢あえ	牛乳 さめ ひじき たまご 豆腐 さば節(だし)	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 揚げ油 さとう ごま油	ながねぎ しょうが にんにく コーン(缶) にんじん ビーマン ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	635 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g
29 水	中華丼	○	わかめスープ マラーカオ	豚肩肉 いか むきえび うずら卵 牛乳 さば節(だし) 乾燥わかめ 豆腐 たまご 生クリーム	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん ごま油 ごま さとう 小麦粉 コーンスターチ	ゆでたけのこ にんじん はくさい 木茸 たまねぎ こまつな	662 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
30 木	凍り豆腐ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 根菜汁 かぶの酢の物	豚肩肉 高野豆腐 牛乳 ししゃも あおのり 煮干し(だし) 豆腐 みそ	米 米粒麦 サラダ油 さとう 小麦粉 揚げ油 こんにゃく じゃがいも	にんじん 乾しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ かぶ かぶの葉	639 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
31 金	ひじきピラフ ハロウィン献立	○	かぼちゃのポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	ひじき とりひき肉 たまご 牛乳 とり骨(スープ) 調理用牛乳 生クリーム 油揚げ	米 米粒麦 さとう サラダ油 バター じゃがいも ごま油	たまねぎ 赤ビーマン かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ	567 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g

※都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。