

# 10月献立予定表



文京区立大塚小学校

2025年10月

日	献立名	牛乳	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
2 木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉, いか	むし中華めん, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	601 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	23.5 g
						16.8 g
3 金	親子丼	○	鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	565 kcal
	じゃこ入りサラダ		しらす干し	調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン りんご, 玉ねぎ	22.1 g
	五目みそ汁		豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	17.8 g
6 月	手作りメロンパン	○	たまご	丸パン, 有塩バター, 砂糖, 薄力粉		628 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ えだまめ	20.7 g
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	25.7 g
7 火	ご飯	○		精白米		663 kcal
	新さんまのかば焼き		さんま	でんぶん, 砂糖	しょうが	25.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	25.2 g
	豚汁 <span style="color: blue;">☆和食の日</span>		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	調合油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ	
8 水	ツナクリームパスタ	○	ベーコン, 牛乳, パルメザンチーズ クリーム	生パスタ(卵なし), 調合油 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	633 kcal
	コーンサラダ			調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり ホールコーン, 玉ねぎ	19.7 g
	アセロラゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	アセロラ飲料	26.1 g
9 木	ごはん	○		精白米		594 kcal
	松風焼き		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	26.8 g
	磯あえ		焼きのり	砂糖, 調合油	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	20.2 g
	さつまい		鶏肉, 赤みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
10 金	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉, 豆腐	精白米, ごま油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ エリンギ, こまつな	583 kcal
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, にんじん ホールコーン, 玉ねぎ	21.6 g
	みかん				みかん	19.2 g
14 火	ご飯	○		精白米		565 kcal
	ホイコーロー		豚肉, 赤みそ	調合油, 砂糖, でんぶん, ごま油	キャベツ, ピーマン, にんじん, もやし しょうが	20.9 g
	塩バターかぼちゃブラックのジョー			有塩バター	西洋かぼちゃ	17.7 g
	わんたんスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ こまつな	
15 水	チャーハン	○	豚肉	精白米, 調合油	しょうが, 長ねぎ, 干し椎茸, にんじん たけのこ水煮	581 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	20.6 g
	チョレギサラダ			調合油, 白ごま, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	23.7 g
16 木	七こくご飯 <span style="color: blue;">☆世界食料デー</span>	○		精白米, ひえ, きび		689 kcal
	おからとひじきのハンバーグ		おから, 豚肉, 鶏肉	調合油, パン粉	玉ねぎ	30.2 g
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, にんじ ホールコーン, 玉ねぎ	26.4 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	



17 金	きのこスパゲティートマトソース	豚肉	スパゲティ、調合油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、ホールトマト、パセリ	612 kcal
	コールスローサラダ		調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ	23.0 g
					21.7 g
	☆誕生日給食				
20 月	シナモン揚げパン		コッペパン、調合油、砂糖		613 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉、いんげんまめ	調合油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト	20.7 g
	ハートレッシングサラダ		じゃがいも、はちみつ、調合油	ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり	28.3 g
21 火	カレーライス	豚肉	精白米、調合油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご	665 kcal
	春雨のレモンサラダ		普通はるさめ、ごま油、調合油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、レモン	20.1 g
	りんご			りんご	22.5 g
					2.5 g
22 水	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			566 kcal
	ナポリタンライス	ウィンナー	精白米、調合油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン	15.3 g
	ポテトのマヨネーズ焼き	ベーコン	じゃがいも、マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、パセリ	18.0 g
	オニオンスープ	ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	
23 木	ふりかけご飯	しらす干し、ほしのり	精白米、白ごま		636 kcal
	魚の紅葉焼き	メルルーサ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、ほんしめじ、にんじん	26.2 g
	ごま酢あえ		白ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	27.1 g
	みそ汁	カットわかめ、赤みそ	じゃがいも	だいこん	
24 金	ジャージャーめん	豚肉、赤みそ	蒸し中華めん、調合油、砂糖、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、もやし	640 kcal
	ねぎとベーコンのスープ	ベーコン	調合油	長ねぎ、にんじん	29.2 g
	青のりポテトビーンズ	大豆、あおのり	でんぶん、じゃがいも、調合油		28.5 g
27 月	ご飯		精白米		658 kcal
	さばのレモン焼き	まさば	薄力粉、有塩バター	レモン 	25.6 g
	せいだのたまじ	赤みそ	じゃがいも、調合油、砂糖、白ごま	さやいんげん	26.7 g
	みそ汁 ☆読書週間企画	カットわかめ、赤みそ		だいこん、トウモロコシ、キャベツ	
28 火	こぎつね寿司	鶏肉、油揚げ、焼きのり	精白米、砂糖、白ごま	にんじん、ぶなしめじ、糸みつば	626 kcal
	みそマヨチキン	鶏肉、米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(卵無し)、砂糖	にんにく	27.2 g
	かきたま汁	たまご	でんぶん	こまつな、長ねぎ	26.7 g
	☆読書週間企画				
29 水	ちゃんこうどん	豚肉	冷凍うどん、ごま油、焼きふごんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	548 kcal
	ささかまのチーズ焼き	笹かまぼこ、プロセスチーズ		パセリ	31.5 g
	なし			なし	16.8 g
	☆読書週間企画				
30 木	ご飯		精白米		619 kcal
	ししゃもの天ぷら	ししゃも(生干し)	薄力粉、コーンスターチ、調合油		21.0 g
	ジャガイ入り金平		調合油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん、ピーマン	25.5 g
	みそ汁	カットわかめ、赤みそ	じゃがいも	だいこん	
31 金	パンプキンパン☆ハロウィン		パンプキンパン		689 kcal
	白身魚のコーンフ레이크フライ	メルルーサ	でんぶん、調合油、コーンフ레이크		31.4 g
	チキンクリームスープ	鶏肉、牛乳	調合油、マカロニ、コーンスターチ	にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ	22.2 g
	ロイヤルミルクティゼリー	てんぐさ、生クリーム、牛乳	砂糖	紅茶(浸出液)	



令和7年9月 30日  
文京区立大塚小学校  
校長 山下 智美  
栄養士 鈴木 真奈美

## こころとあたまの深呼吸♡

秋と言えば「食欲」「スポーツ」そして「読書」ですね。今年も10月27日～11月9日に読書週間が行われ、全国で読書に関する展示やイベントが行われます。読書週間は1947年から始まり、今年でなんと79回目を迎えます。今月はこの読書週間と給食をコラボレーションし、給食の献立を企画してみました。今年のテーマ「こころとあたまの、深呼吸。」という言葉に給食の栄養素に当てはめ、三日間の献立を作成しています。こころとあたまにはどんな食べ物が良いのか、皆さんにも知ってほしいと思います。また、図書室の吉田先生が、献立に合わせて素敵な本をピックアップしてくださいました。ぜひ、図書室にも足を運んで、「食べる」→「知る」という両面から給食を楽しんでほしいと思います。

- コラボ献立紹介(当日 献立の詳しい説明をします)
- 10/27日(月) ご飯 鯖のレモン焼き せいだのたまじ みそ汁 牛乳
- 10/28日(火) こぎつね寿司 みそマヨチキン かきたま汁 牛乳
- 10/29日(水) ちゃんこうどん 笹かまのチーズ焼き なし 牛乳

## 減らそう！食品ロス

