



10月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 10月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	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		ガーリックフランス	○	きびなごのフリッター ぶたにくとやさいのスープに こんさいチップサラダ バナナ	飲用牛乳、きびなご、ぶたにく	ソフトフランスパン、オリーブあぶら、 こめこ、だいずあぶら、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、こまつな、ごぼう、れんこん、 キャベツ、もやし、きゅうり、バナナ、 レモンじゅ	556 kcal 23.1 g 24.0 g 2.0 g
3 金		ごはん じゃこふりかけ	○	かつおのあげに あぶらあげとやさいのマヨごまあえ こまつなとうふのみそしる なし	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、 しおこんぶ、かつお、あぶらあげ、 とうふ、みそ	米、麦、ごま、さんおんとう、でんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、 なし	650 kcal 29.8 g 22.9 g 2.3 g
6 月	お月見 献立	ふきよせごはん	○	あげとうふのやさいあんかけ かぼちゃしらたまじる みかん	飲用牛乳、あぶらあげ、とうふ、 ぶたにく、とりこ	米、麦、サラダあぶら、さつまいも、 さんおんとう、でんぶん、 いたこんにやく、しらたまこ	にんじん、ほししいたけ、ぶなしめじ、 さやいんげん、たまねぎ、もやし、 はくさい、だいこん、えのきたけ、 かぼちゃ、みかん	587 kcal 22.4 g 17.8 g 2.2 g
7 火		ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	飲用牛乳、ヨーグルト、たまご、 しろいんげんまめ、ぶたにく、ツナ りんご	むえんぼん、さとう、バター、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、 りんご	605 kcal 24.2 g 24.2 g 2.0 g
8 水		カレーライス	○	シーザーサラダ さわやかかんてんポンチ	飲用牛乳、とりこ、しろいんげんまめ、 こなチーズ、ベーコン、こなかんでん、 カルピス	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、バター、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ、オリーブあぶら、 さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 えだまめ、みかんかん、ようなしかん、 パインかん	687 kcal 22.2 g 22.3 g 1.8 g
9 木	2年生 生活科見学	ごはん じゃこいりおかからりかけ	○	きりほしだいこんのたまごやき こまつなのりあえ とんじる	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、 しおこんぶ、ぶたにく、たまご、 きざみのり、とうふ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、ごまあぶら、じゃがいも、 いたこんにやく	たまねぎ、にんじん、きりほしだいこん、 ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、 だいこん、ごぼう	554 kcal 24.5 g 20.0 g 2.2 g
10 金		やさいみそラーメン	○	バンバンジーサラダ おまめかりんとう	飲用牛乳、ぶたにく、みそ、わかめ、 とりこ、だいず	れいとうラーメン、ごまあぶら、 サラダあぶら、バター、さんおんとう、 ごま、さつまいも、でんぶん、 だいずあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、 もやし、ねぎ、きゅうり、こまつな	555 kcal 26.3 g 22.0 g 2.6 g
14 火	茨城県 郷土料理	ごはん こまひじきふりかけ	○	パイタやき じゃこおかあえ ぬつじる	飲用牛乳、ひじき、おかか、いわし、 とりこ、みそ、たまご、ちりめんじゃこ、 するめいか、あぶらあげ、とうふ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら	ねぎ、れんこん、しょうが、もやし、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、さといも、 ほししいたけ	568 kcal 31.4 g 19.7 g 2.5 g
15 水		ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	飲用牛乳、ボンレスハム、レバー、 とりこ	バター、サラダあぶら、米、麦、 さつまいも、でんぶん、さんおんとう、 シェルマカロニ	たまねぎ、パセリ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 セロリ、かぼちゃ、こまつな、みかん	564 kcal 22.4 g 17.0 g 1.9 g
16 木	6年生 区体育大会	こうやとうふのそぼろどん	○	キャベツとツナのなめたけあえ あすかじる	飲用牛乳、とりこ、こおりどうふ、ツナ、 とうふ、みそ、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 さとう、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、グリーンピース、こまつな、みずな、 キャベツ、もやし、えのきたけ、 だいこん、たまねぎ	590 kcal 25.2 g 19.4 g 2.4 g
17 金		ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふとたまごのスープ オレンジ	飲用牛乳、とりこ、わかめ、 くきわかめ、とうふ、たまご	米、麦、でんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、 こまつな、きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、オレンジ	577 kcal 24.2 g 21.1 g 2.1 g
20 月		くりごはん	○	マスのしおこうじさいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじる みかん	飲用牛乳、マス、みそ、おかか、 ぶたにく、あつあげ、わかめ	米、もち米、くり、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、いたこんにやく、 さといも、でんぶん、あられふ	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、みかん	551 kcal 26.7 g 15.3 g 2.2 g
21 火		カレーパン	○	とりこくのオニオンスープ ポテトサラダ バナナ	飲用牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、 とりこ、ロースハム	ミルクパン、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 コンスターチ、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、ホールコーン、バナナ	681 kcal 25.7 g 29.6 g 2.8 g
22 水		とりこときこのスパゲティ	○	やきにくサラダ スイートポテト	飲用牛乳、とりこ、ベーコン、 ぶたにく、わかめ、なまクリーム	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 さつまいも、さとう、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	574 kcal 20.9 g 20.4 g 2.0 g
23 木		ごはん あげだいずのごまがらめ	○	さばのカレーしょうゆやき ごぼうとれんこんのみそいため せんぎりやさいのかきたまじる	飲用牛乳、だいず、さば、ぶたにく、 みそ、たまご	米、麦、でんぶん、さんおんとう、 みずあめ、ごま、ごまあぶら、 つきこんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、 こまつな	581 kcal 28.0 g 20.6 g 1.8 g
24 金		ごはん わかめそぼろ	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にくどうふ	飲用牛乳、とりこ、わかめ、ししゃも、 ぶたにく、とうふ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、はるまきのかわ、サラダあぶら、 しらたき	しょうが、きりほしだいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	600 kcal 27.2 g 19.8 g 2.4 g
27 月		ごはん	○	さんまのまつまえに カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる りんご	飲用牛乳、さんま、こんぶ、あぶらあげ、 とりこ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、いたこんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、 りんご	591 kcal 23.6 g 21.9 g 2.2 g
28 火		さんしょくどん	○	だいがくいも なめことはくさいのみそしる	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、 あぶらあげ、みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、でんぶん、 サラダあぶら、さつまいも、 ちゅうざらとう、みずあめ、ごま	しょうが、こまつな、たまねぎ、 にんじん、だいこん、はくさい、 なめこ	642 kcal 24.1 g 20.1 g 1.9 g
29 水		ココアトースト	○	あさりのクリームシチュー ベーコンとまめのサラダ オレンジ	飲用牛乳、れんこん、あさり、とりこ、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ、ベーコン	しよくパン、こむぎこ、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、えだまめ、オレンジ	574 kcal 22.3 g 24.3 g 2.6 g
30 木		ごはん	○	たらのむぎみそやき こまつなのしらあえ よしのじる かき	飲用牛乳、まだら、みそ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ	米、麦、さんおんとう、ごま、さといも、 でんぶん	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、 だいこん、ねぎ、かき	571 kcal 26.9 g 16.2 g 2.8 g
31 金		シーフードピラフ	○	アーモンドサラダ ミネストローネ パンブキンケーキ	飲用牛乳、えび、あさり、いか、ツナ、 ベーコン、しろいんげんまめ、たまご、 なまクリーム	バター、サラダあぶら、米、麦、さとう、 アーモンド、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えだまめ、ホールコーン、もやし、 こまつな、かぼちゃ	655 kcal 22.0 g 24.0 g 2.3 g

