



10月の献立表



令和7年10月
江戸川区立船堀第二小学校

曜日	月	火	水	木	金
			みんなの給～給食からSDGsを考える	2日 659kcal	3日 564kcal
献立	 10/14の週は、船二小のSDGs給食週間です！ SDGsの理念 江戸川区が目指す 誰一人取り残さない = 誰もが安心して自分らしく暮らせるまち	今年もアレルギーなどの事由で食べられない児童皆さんもこの週間のどこかでは、おぼんの全食を食べることができるメニューを考えました。お楽しみに！！	ごはん カルちゃんふりかけ 牛乳・豆腐のハンバーグ カリカリポテトサラダ 豆豆みそ汁・菊花ミカン 	ごはん ごま塩 牛乳・レバーとカシューナッツの炒め物 大根のおかか胡麻あえ 中華風なめこのスープ 	
			牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ ちくわ 豆乳 みそ 煮干し粉 米 むぎ ごま さとう 油 でんぷん パン粉 三温糖 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり もやし 白菜 ねぎ みかん	牛乳 レバー 凍り豆腐 ハム 油揚げ わかめ おかか とり肉 とうふ たまご 米 むぎ ごま 油 カシューナッツ でんぷん 三温糖 ごま油 しょうが にんにく 葉ねぎ 赤パプリカ 大根 にんじん きゅうり キャベツ たけのこ なめこ ねぎ	
	6日 620kcal	7日 487kcal	8日 622kcal	9日 613kcal	10日 653kcal
献立	栗ごはん・牛乳 おひょうのねぎみそかけ けんちん汁 南瓜団子のみたらし風味 行事食 十五夜 	長崎ちゃんぽん・牛乳 豆腐とチキンの磯辺焼き にらモヤシ炒め かんざらしと果物のポンチ風  	とりそぼろごはん 牛乳・五目卵焼き 豚汁 水ようかん（さつま芋） ようかんの日 	チキンライス・牛乳 ジャーマンオムレツ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ・菊花ミカン  	コーンピラフ・牛乳 お豆入りミートローフ ポテトスープ はちみつブルーベリーヨーグルト 
	牛乳 おひょう みそ 生揚げ ちくわ 豆乳 米 もち米 栗 むぎ 三温糖 ごま でんぷん ごま油 さといも こんにゃく 上新粉 しらたま粉 しょうが ねぎ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 かぼちゃ	牛乳 ぶた肉 イカ エビ なんと とうふ とり肉 のり ちゃんぽんめん 油 ごま油 でんぷん 三温糖 さとう 白玉粉 しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ 小松菜 しょうが にんにく えのきたけ にら みかん バイン りんご	牛乳 とり肉 塩昆布 とうふ たまご 煮干し粉 豚肉 ちくわ みそ あずき 粉寒天 米 むぎ 油 三温糖 こんにゃく じゃが芋 さつまいも しょうが 小松菜 にんじん しめじ しいたけ みつば ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 とり肉 たまご 豆乳 粉チーズ ベーコン 米 むぎ 油 マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ（卵無） にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン 干しぶどう セロリ パセリ みかん	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン ヨーグルト 米 むぎ 油 パン粉 三温糖 じゃがいも はちみつ 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく マッシュルーム キャベツ えのきたけ 小松菜 黄桃 みかん パナナ ブルーベリー
	13日 スポーツの日	14日船二SDG s 給食週間610kcal	15日船二SDG s 給食週間671kcal	16日船二SDG s 給食週間538kcal	17日船二SDG s 給食週間602kcal
献立	体育の日 	ヘルシー麻婆豆腐丼 牛乳 ねぎとわかめのスープ 豆乳杏仁豆腐	チキンカツバーガー・牛乳 さつま芋のクリームシチュー 小松菜サラダ 巨峰	手作りフォカッチャ・牛乳 ミックスチップス 大豆のミネストローネ 菊花みかん	秋いっぱいごはん・牛乳 魚のさざれ焼き 切干大根の含め煮 すりごまのみそ汁 
	牛乳 大豆 みそ とり肉 とうふ たまご わかめ 粉寒天 豆乳 練乳 生クリーム 米 あわ むぎ 油 三温糖 でんぷん ごま油 さとう しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ にんじん グリンピース パセリ ねぎ バイン みかん	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 生クリーム ツナ パン 油 小麦粉 パン粉 三温糖 さつまいも 米粉 バター ごま キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ コーン パセリ 小松菜 もやし レモン 巨峰	牛乳 大豆 青のり ベーコン 強力粉 さとう オリーブ油 でんぷん じゃが芋 さつまいも 油 三温糖 れんこん 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ アロエ みかん バイン	牛乳 油揚げ マス ちくわ 煮干し粉 みそ なんと 米 もち米 さつまいも はす さとう 油 マヨネーズ（卵無） パン粉 三温糖 じゃが芋 ごま にんじん しめじ 切干大根 しいたけ 大根 小松菜 葉ねぎ	
	20日 512kcal	21日 600kcal	22日 638kcal	23日 616kcal	24日 642kcal
献立	ごはん・のりとあさりの佃煮 牛乳・めひかりのから揚げ 大根とちくわの煮物 白菜とわかめのみそ汁・菊花みかん  	じゃこわかめごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ さつま汁・りんご  	スパゲティー海ぞく風 牛乳 ツナと豆のマヨネーズ和え 秋の手作りスコーンブルーベリージャムそえ  	かしわ飯・牛乳 短冊さばのからあげ 炒りどり 水たき風汁 郷土料理 福岡県 	きのこピラフ 牛乳・わかさぎのマリネ 鮭と芋とパスタのグラタン たまごスープ  
	牛乳 のり あさり ひじき めひかり ちくわ 煮干し粉 わかめ 油揚げ みそ 米 むぎ 油 三温糖 水あめ でんぷん つきこんにゃく じゃがいも しいたけ しょうが にんじん 大根 小松菜 はくさい 玉ねぎ ねぎ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆乳 煮干し粉 ちくわ ししゃも とうふ みそ 米 むぎ 油 ごま マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく さつまいも かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ごぼう 大根 小松菜 小松菜 キャベツ パナナ	牛乳 ベーコン あさり エビ イカ 粉チーズ 白いんげん豆 ツナ スパゲッティ オリーブ油 三温糖 マヨネーズ（卵無） 小麦粉 グラニュー糖 バター でんぷん 小松菜 にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン ブルーベリー	牛乳 とり肉 油揚げ サバ 昆布 わかめ とうふ 米 むぎ 三温糖 ごま でんぷん 油 こんにゃく ごぼう まいたけ 小松菜 しょうが しいたけ にんじん たけのこ れんこん さやえんどう 葉ねぎ はくさい ねぎ	牛乳 ベーコン わかさぎ 鮭 豆乳 チーズ とり肉 わかめ たまご 米 むぎ オリーブ油 油 小麦粉 さとう じゃが芋 リボンパスタ マーガリン パン粉 でんぷん にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん きゅうり マッシュルーム 小松菜 コーン
	27日 660kcal	28日 633kcal	29日 546kcal	30日 578kcal	31日 662kcal
献立	フィッシュバーガー・牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ りんご 	きのこカレーライス フィッシュアンドチップス スタミナサラダ バナナ 	二色そぼろ丼 牛乳 かぼちゃ豆ジャコの揚げ煮 生揚げとわかめのみそ汁  	ひじきごはん・牛乳 豚肉の野菜巻き焼き わかめとツナの和え物 あんかけ汁・菊花みかん  	小松菜のパペロンチーノ 牛乳 野菜のスープ煮カレー風味 かぼちゃのケーキ  
	牛乳 しいら 豚肉 粉チーズ パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マーガリン 三温糖 キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ きゅうり みかん りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 メルルーサ 青のり 米 むぎ 油 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 三温糖 ごま油 じゃが芋 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース もやし 小松菜 キャベツ パナナ	牛乳 とり肉 たまご 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ みそ 糸昆布 煮干し粉 ちくわ 米 むぎ 油 ごま でんぷん 三温糖 しょうが 小松菜 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ひじき 油揚げ ぶた肉 わかめ ツナ とり肉 糸こんにふ 米 むぎ 三温糖 ごま でんぷん マヨネーズ（卵無） 油 じゃが芋 こんにゃく あられ麩 しいたけ にんじん もやし コーン にんにく 葉ねぎ キャベツ レモン 小松菜 ねぎ みかん	牛乳 ベーコン しらす干し ウィンナー たまご スパゲッティ オリーブ油 マーガリン 油 三温糖 小麦粉 粉糖 チョコレート にんにく 玉ねぎ しめじ とうがらし 小松菜 セロリ にんじん 大根 かぶ キャベツ かぼちゃ