



10月 こんだて表

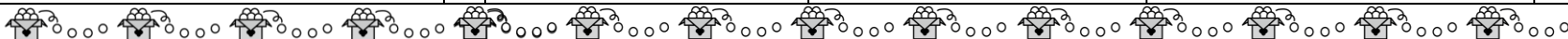


2025年10月 No. 1



第二葛西小学校

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 食塩相当量
2 木	わかめご飯 『栃木県』	○	炊き込みわかめ	精白米, 粒麦		568 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	ごま油, でん粉, ぎょうざの皮, 揚げ油	キャベツ, ねぎ, にら, しょうが, にんにく	20.1 g
	きんぴらサラダ			サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, さとう, ごま油, 白ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, もやし, (冷)コーン, キャベツ	19.1 g
	かんぴょうの玉子とじ汁		たまご	でん粉	かんぴょう(乾), 玉葱, こまつな	2.2 g
3 金	トマトライスの オニオンソースかけ	○	豚ひき肉	精白米, 粒麦, バター, サラダ油	玉葱, トマト缶, マッシュルーム缶	582 kcal
			ベーコン	サラダ油, 米粉	玉葱, にんじん, (冷)コーン, こまつな	18.4 g
	シーザーサラダ		ベーコン, 粉チーズ	バター, フランスパン, サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	19.0 g
	さつまいもと南瓜の茶巾しぼり			さつまいも, さとう	かぼちゃ	1.9 g
6 月	高野豆腐入り チンジャオロースどん	○		精白米, 粒麦		660 kcal
			豚せん切り, 凍り豆腐	油, じゃがいも, 揚げ油, さとう, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ缶, 玉葱, ピーマン	26.4 g
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	小麦粉, 揚げ油		18.0 g
	春雨スープ		豚ひき肉, 焼き竹輪(卵無)	緑豆はるさめ, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, きくらげ, こまつな	1.8 g
	お月見フルーツ白玉『十五夜』		豆腐	白玉粉, さとう, さつまいも	かぼちゃ, パイン缶, りんご缶, 黄桃缶	
7 火	まぜぶかし 『岩手県』	○		精白米, もち米, 生むき栗, さとう, 黒ごま		570 kcal
	鶏肉のにんにく味噌		鶏むね肉切身, 赤みそ	油, さとう, 三温糖	にんにく	28.0 g
	野菜の南部漬け			ごま油, 三温糖	だいこん, にんじん, きゅうり	18.1 g
	けんちん汁		豆腐, こんぶ, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ缶, しめじ, ねぎ, こまつな	2.0 g
8 水	スパゲティ ミートソース	○		スパゲッティ, オリーブ油		599 kcal
			豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	油, バター	パセリ, にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, エリンギ, トマト缶	25.2 g
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	23.2 g
	ブルーベリーと さつま芋の米粉ケーキ		豆腐, 豆乳	油, 三温糖, 米粉, さつまいも, さとう	(冷)ブルーベリー	1.7 g
9 木	ご飯	○		精白米, 粒麦, 白ごま		622 kcal
	ムロアジの揚げハンバーグ		ムロアジミンチ, 鶏ひき肉, おから(乾燥), 生クリーム	ごま油, さとう	にんにく, 玉葱, しそ葉, えのき, だいこん, 万能ねぎ	29.2 g
	れんこんチップサラダ			サラダ油, さとう, 揚げ油	キャベツ, 玉葱, 赤パプリカ, (冷)コーン, こまつな, きゅうり, れんこん	22.7 g
	豆腐とじゃがいもの味噌スープ		ベーコン, 豆腐, レンズ豆, 調理用牛乳, みそ	じゃがいも, バター, 米粉	玉葱, こまつな	1.5 g
10 金	手作りアップルパン	○		強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, グラニュー糖, さとう	りんご, レモン	611 kcal
	秋のシチュウ		鶏肉, 調理用牛乳, レンズ豆, 生クリーム, 粉チーズ	油, さつまいも, バター, 米粉, 生むき栗	玉葱, ほんしめじ, クリームコーン, パセリ	21.2 g
	フレンチサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, (冷)コーン, ブロッコリー, 玉葱	21.3 g
	バナナ				バナナ	1.9 g
14 火	麦ご飯	○		精白米, 押し麦		625 kcal
	★ミネラルふりかけ		煮干し粉, 干しとびうお粉, こんぶ粉, あおさ素干し	白ごま, 黒ごま		24.7 g
	さつまいもコロッケ		豚ひき肉, 調理用牛乳, チーズ	さつまいも, じゃがいも, ごま油, でん粉, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	しょうが, ねぎ	20.2 g
	おひたし				こまつな, もやし, にんじん	2.2 g
	すまし汁		豆腐		にんじん, だいこん, こまつな	
15 水	ごまご飯	○		精白米, 粒麦, 白ごま		593 kcal
	高野豆腐入り卵焼き		鶏ひき肉, かつお節, 凍り豆腐, たまご	サラダ油, さとう	玉葱, にんじん, こまつな	28.2 g
	レンコンのサラダ			サラダ油, さとう, 白すりごま, 白ごま	キャベツ, れんこん, にんじん, もやし, こまつな	20.1 g
	きのこのおろし汁		豆腐, たら	じゃがいも	えのき, なめこ, だいこん, ねぎ, こまつな	1.7 g
	みかん				みかん	
16 木	レバ勝つ カレーライス 『6年生応援 メニュー』	○	豚レバー切り身	精白米, もち麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油		625 kcal
			鶏ひき肉, 大豆	油	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト缶, 干しぶどう	28.7 g
	シーフードサラダ		エビ, イカ, ちりめんじゃこ	サラダ油, 三温糖	だいこん, きゅうり, こまつな	18.1 g
	オレンジ寒天		粉寒天	さとう	みかんジュース, みかん缶	1.9 g





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 食塩相当量
17金	手作りシナモンロール	○	調理用牛乳	強力粉, さとう, はちみつ, バター, グラニュー糖, アーモンド粉		593 kcal
	フィンランド風サーモンスープ		レンズ豆, サケ角切り, 豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	バター, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな	24.2 g
	ロソッリ 『世界の料理・			サラダ油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 赤パプリカ, (冷)コーン, 玉葱	24.5 g
	バナナ フィンランド』				バナナ	1.9 g
20月	麻婆焼きそば	○	豆腐, 八丁みそ, みそ, 甜麺醬, 豚ひき肉, 大豆	蒸し中華めん, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 切干しだいこん, たけのこ缶, ねぎ, 玉葱	615 kcal
	たまごスープ		鶏肉, たまご	じゃがいも, でん粉	にんじん, 玉葱, (冷)コーン, ねぎ, こまつな	32.2 g
	ナムル			サラダ油, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, こまつな, にんにく	24.8 g
	オレンジ				オレンジ	2.5 g
21火	ご飯	○		精白米, 粒麦		569 kcal
	鯖の梅みそ焼き		さわら切身, 白みそ	さとう	しょうが, 梅干し	27.1 g
	五目きんぴら		豚肉	油, つきこんにゃく, さとう, 白ごま	れんこん, ごぼう, にんじん, さやいんげん	16.6 g
	おひたし		ちりめんじゃこ		こまつな, もやし, にんじん	2.1 g
	じゃがもち汁		かまぼこ(卵無), 生ワカメ	じゃがいも, でん粉	だいこん, にんじん, ねぎ	
22水	豚肉の五目丼	○	豚肉, 凍り豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, しらたき, さとう, でん粉	干し椎茸, たけのこ缶, にんじん, 玉葱, さやいんげん	577 kcal
	小松菜のごま和え		かまぼこ(卵無), 赤みそ, たまご	白ごま, 白すりごま, さとう, サラダ油	こまつな, もやし, にんじん, しめじ	24.6 g
	里芋の味噌汁		油揚げ, 白みそ	さといも	だいこん, ねぎ, こまつな	19.4 g
	みかん				みかん	2.1 g
23木	フィッシュバーガー	○	ホキ切り身	無塩パン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	キャベツ	561 kcal
	コーンクリームスープ		ベーコン, レンズ豆, 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, バター, 米粉	にんじん, (冷)コーン, クリームコーン缶, 玉葱, パセリ	26.2 g
	小松菜とベーコンサラダ		ベーコン	オリーブ油, 三温糖	こまつな, にんじん, ほんしめじ, キャベツ, にんにく, 玉葱	21.4 g
	りんご				りんご	1.8 g
24金	みそ焼きおにぎり	○	ちりめんじゃこ, かつお節, みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま		579 kcal
	わかさぎのもみじ揚げ		わかさぎ	小麦粉, 揚げ油	にんじん	20.8 g
	沢煮椀		豚肉	しらたき	干し椎茸, ごぼう, たけのこ缶, にんじん, ねぎ, こまつな	13.5 g
	リンゴ寒天ポンチ		粉寒天	三温糖	りんご, レモン, りんごジュース, りんご缶, パイン缶, みかん缶	1.7 g
27月	麦ご飯	○		精白米, 押麦		563 kcal
	わかめのじゅーじゅー		生ワカメ, かつお節	ごま油	ねぎ	30.7 g
	さかなのホイル蒸し		銀さわら切身	バター	玉葱, ピーマン, (冷)コーン, レモン	17.1 g
	炒り卵入りごま和え		まぐろ缶, たまご	白ごま, 白すりごま, さとう	こまつな, もやし, にんじん, えのき	2.1 g
	五目汁		こんぶ, 鶏肉, 豆腐, 大豆	じゃがいも, でん粉	ねぎ, こまつな	
28火	厚揚げキムチ丼	○	豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, 白菜キムチ漬け, ねぎ, にら	605 kcal
	いももちとわかめスープ		生ワカメ	じゃがいも, でん粉, 白ごま	玉葱, 葉ねぎ	22.1 g
	小松菜ときゃべつのナムル			油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ	19.7 g
	みかん				みかん	2.0 g
29水	ご飯	○		精白米, 粒麦		572 kcal
	S D G s 佃煮		角切りこんぶ, かつお削り節	さとう	干し椎茸	23.7 g
	揚げ豆腐の野菜あんかけ		押し豆腐, 鶏ひき肉	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 油	干し椎茸, 玉葱, にんじん, えのき, はくさい	19.8 g
	ニラ玉味噌汁		かつお削り節, 煮干し粉, 大豆, みそ, たまご	じゃがいも	にんじん, 玉葱, にら	1.9 g
30木	ひじきご飯	○	かまぼこ(卵無), 油揚げ, ひじき, 青大豆	精白米, 粒麦, 油, さとう, 白ごま	干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, ごぼう	613 kcal
	サメのからあげ		サメ切り身	でん粉, 揚げ油	しょうが	31.0 g
	おひたし		ちりめんじゃこ		こまつな, もやし, にんじん	15.7 g
	さつま芋のレモン煮			さつまいも, さとう	レモン	1.9 g
	豆腐のみそ汁		豆腐, みそ		ねぎ, こまつな	
31金	ツナポテトドッグ	○	まぐろ缶, ピザチーズ	無塩コッペパン, 油, じゃがいも, マヨネーズ(卵無)	にんにく, 玉葱	637 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 米粉	玉葱, にんじん, トマト缶, パセリ	27.9 g
	ハロウィンサラダ		ちりめんじゃこ	アーモンド, サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤パプリカ, かぼちゃ, 玉葱	28.9 g
	りんご				りんご	1.9 g

※ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



※ 14日『★ミネラルふりかけ』は、9月の学校公開の時に講演していただいた国光先生のレシピを参考にしました。