

10月



こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	せいりょう たんぱく 材料と体内ではたらき			エネルギー (kcal)
				きいろ たんぱく質・脂質 炭水化物・脂質 エネルギーになる	あか たんぱく質・無機質(ミネラル)	みどり ビタミン	
2	木	クリーミーカレーうどん わかさぎのから揚げ のりとツナのさっぱり和え バナナ	○	冷凍うどん、さとう でんぶん、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆乳 わかさぎ、ツナ、きざみのり	にんじん、たまねぎ、しめじ こまつな、しょうが、キャベツ ホールコーン バナナ	553 26.0
3	金	ご飯 ひじき入り卵焼き 野菜のごまみそ和え じゃがいものみそ汁 巨峰	○	米、粒麦、油、さとう、ねりごま 三温糖、白すりごま じゃがいも	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき たまご、油揚げ、わかめ 白みそ、赤みそ	たまねぎ、ほししいたけ、こまつな もやし、にんじん きょうほう	553 22.9
6	月	じゃうごやのぎょうじしよく 鶏と卵のそぼろ丼 里いものみそ汁 小松菜団子	○	米、粒麦、白ごま、油、さとう さといも、白玉粉、米粉	牛乳、たまご、鶏ひき肉、大豆 あさり、赤みそ、白みそ 木綿豆腐、きな粉	グリーンピース、だいこん にんじん、こまつな	569 25.4
7	火	おはなしきゅうしょく①まじめのだっさうびん 手作りパタパン ポトフ バジルサラダ	○	強力粉、小麦粉、さとう バター、じゃがいも 油、さとう	牛乳、豆乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ かぶ、かぶの葉、こまつな	564 23.3
8	水	小松菜チャーハン レバーとポテトのアーモンドがらめ わかめスープ	○	油、米、粒麦、でんぶん じゃがいも、さとう アーモンド、ごま油	牛乳、大豆、焼き豚、たまご 豚レバー、鶏肉 絹ごし豆腐、わかめ	にんにく、ねぎ、ほししいたけ こまつな、しょうが、にんじん	576 26.0
9	木	ご飯 鮭の南部焼き おひたし さつま汁 極早生みかん	○	米、粒麦、白ごま、さとう 板こんにやく さつまいも	牛乳、サケ、かつお節 鶏肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、ねぎ みかん	553 24.7
10	金	「めのおいごデー」とくべつこんだて キャロットピラフ ミネストローネ ブルーベリーヨーグルト	○	油、米、粒麦 じゃがいも、さとう	牛乳、鶏肉、ベーコン 豚肉、大豆、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ エリンギ水煮、セロリー、キャベツ トマト缶、こまつな 黄桃缶、バナナ、ブルーベリージャム	552 20.6
14	火	おはなしきゅうしょく②サラダでげんき やきとり丼 りっちゃんサラダ 玉ねぎのみそ汁	○	米、粒麦、三温糖、油、中ざら糖 水あめ、でんぶん、さとう	牛乳、鶏肉、ロースハム、刻み昆布 かつお節、大豆、油揚げ、わかめ 白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな、きゅうり ホールコーン、トマト缶、たまねぎ	556 23.4
15	水	ツナポテトドッグ きやべつとりんごのサラダ クラムチャウダー	○	コッペパン、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう、米粉	牛乳、白いんげん豆、ツナ、豆乳 ビザチーズ、ハム、ベーコン 粉チーズ、ほたて貝柱、あさり	たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、にんじん はくさい、こまつな	552 24.8
16	木	6年生だいにだいかりおうえんメニュー(おいちけんのきょうどりょうり) みそかつ丼 豆腐と小松菜のすまし汁 シャインマスカット	○	米、粒麦、小麦粉、乾パン粉 油、三温糖、中ざら糖 白すりごま	牛乳、豚肉 赤みそ、豆みそ 絹ごし豆腐	キャベツ、にんにく、にんじん えのきたけ、こまつな シャインマスカット	598 27.3
17	金	ご飯 イナダの竜田揚げ おろしソース れんこんさんびら なめこのみそ汁	○	米、粒麦、小麦粉、でんぶん 油、こんにやく さとう、白ごま	牛乳、イナダ、豚肉 絹ごし豆腐、わかめ 赤みそ、豆みそ	しょうが、だいこん、にんじん ごぼう、れんこん なめこ、ねぎ	568 23.9
18	土	秋野菜カレーライス 秋ドレッシングサラダ りんごゼリーボンチ	○	米、粒麦、油、さつまいも バター、小麦粉 はちみつ、さとう	牛乳、鶏肉、粉チーズ 粉寒天	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、しめじ、れんこん、キャベツ こまつな、ホールコーン 柿、りんごジュース、黄桃缶、パイン缶	575 16.5
21	火	ご飯 和風ハンバーグ 野菜ソテー かきたま汁	○	米、粒麦、油、でんぶん、さとう	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ひじき、押し豆腐、ベーコン 鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、チンゲン菜 赤パプリカ、こまつな	559 25.9
22	水	ポルトガルのりょうり トマトライス タラのコロケ キャベツのレモンドレッシング ソッパ・デ・ペドラ	○	米、粒麦、三温糖、じゃがいも でんぶん、油、さとう	牛乳、タラ、たまご ベーコン 白いんげん豆、レンズ豆	トマトジュース、にんにく、たまねぎ トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり にんじん、レモン果汁、セロリー こまつな	553 18.3
23	木	もやしラーメン ししゃもの磯辺揚げ 野菜のうま塩サラダ 早生みかん	○	蒸中華めん、ごま油、さとう でんぶん、小麦粉 油、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、大豆 ししゃも あおのり	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ水煮、キャベツ もやし、ねぎ、こまつな みかん	554 24.0
24	金	ご飯 さばのスタミナ焼き カミカミごまマヨサラダ 豚汁	○	米、粒麦、さとう、ごま油、じゃがいも つきこんにやく、油、白すりごま エッグケアマヨネーズ	牛乳、サバ、豚肉 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	にんにく、切干しいたけ、きゅうり にんじん、ごぼう、こまつな たまねぎ、だいこん、ねぎ	582 25.2
27	月	セサミハニートースト 焼肉サラダ クリームシチュー	○	食パン、はちみつ、ごま油 白すりごま、ねりごま、バター 三温糖、油、じゃがいも、米粉	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆 豆乳、牛乳、生クリーム	にんにく、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、たまねぎ こまつな	553 22.1
28	火	「みんなのきゅうしょく ～給食からSDGsを考える～」とくべつこんだて ご飯(リサイクルふりかけ) クロダイのフライ SDGsサラダ 大根と人参のみそ汁	○	米、粒麦、白ごま、三温糖、小麦粉 乾パン粉、パン粉、油 ごま油、さとう	牛乳、刻み昆布、クロダイ 大豆、白みそ、赤みそ 油揚げ、わかめ	だいこん、ブロッコリー にんじん、こまつな しょうが、みずな	556 24.2
29	水	ハロウィンメニュー ウィンナーとコーンのピラフ ABCマカロニスープ パンブキンケーキ	○	米、粒麦、油、マカロニ さとう、バター、小麦粉	牛乳、ウィンナー、鶏肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ホールコーン こまつな、にんにく、しょうが キャベツ、しめじ、かぼちゃ	553 16.3
30	木	麻婆豆腐ごはん ビーフンスープ バナナ	○	米、粒麦、油、さとう でんぶん、ビーフン ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆 豆みそ、赤みそ 木綿豆腐、鶏肉	にんにく、しょうが、ほししいたけ たまねぎ、ねぎ、にら、にんじん えのきたけ、みずな、こまつな、バナナ	589 24.2
31	金	じゃうさんやのぎょうじしよく 栗ごはん 鮭の西京焼き 海藻サラダ 月見汁	○	米、もち米、生むき栗 黒ごま、三温糖、油 白玉粉、白ごま	牛乳、サケ、白みそ 海藻ミックス、かつお節 鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、西洋かぼちゃ ねぎ、こまつな	552 25.4

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

ランチョンマットとマスクの
ご準備をお願いします。きゅうしょくのまえに
てあらいを
しっかりしましょう6日は、
十五夜の行事食です。

今年の十五夜は10月6日です。
十五夜は月見団子やその時期に
収穫した里いも、果物などをお
供えて月を眺める行事です。
給食では、里いもを使った
みそ汁と手作りの団子を
作ります。

10日は、
めのおいごデーです。

10月10日は「目の愛護デー」とい
い、日頃たくさん使っている目を大
切にする日です。
給食では、目に良いとされるビタミン
Aやアントシアニンを含んだ食材
を使います。

おはなしきゅうしょく

2～17日に行われる「どんぐり読
書週間」に合わせて、給食でも読書
の世界を広げてほしいと考え、おは
なしの中に登場する食べ物や料理を
給食に取り入れました。
詳しくは給食だよりで紹介していま
す。

7日「魔女の宅急便」より
「手作りパタパン」14日「サラダでげんき」より
「りっちゃんサラダ」6年生
体育大会応援メニュー

16日の給食は、6年生が17日の体
育大会で頑張るよう、自分に勝
つ！ようにと願いを込めて、愛知県
の郷土料理であるみそカツどんを作
ります！

22日は、
ポルトガルの料理です。

ポルトガルを代表する食べ物とい
えば、塩漬けにしたタラを干した「バ
カリヤウ」です。今回は、大使館の
方に教わったバカリヤウを使ったコ
ロケを給食風にアレンジして作り
ます。

28日は、
みんなのきゅうしょく

～給食からSDGsを考える～
10月30日の「食品ロス削減の日」
にちなんで、環境について考えて食
べる特別メニューを作ります。

31日は、
十三夜の行事食です。

今年の十三夜は11月2日です。
十三夜は十五夜に次いで美しいとされ、
昔から大切にされてきました。旬の作
物である栗をお供えすることから「栗
名月」と呼ばれています。給食では、
生の栗を使って豪華な
栗ご飯を作ります。

旬の食べ物しようかい

・くり・さつまいも
・れんこん・きのこ
・さけ
・ぶどう

給食では、子供たちに旬の新鮮でお
いしい食べ物を味わってほしいと考
え、毎月の献立に取り入れています。
ぜひご家庭でも話題にしてみてください。