令和7年10月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材			
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
2	木	牛乳	ご飯	米、麦		
		豚肉の南蛮煮	豚肉、みそ、生揚げ	油、板こんにゃく、三温糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、玉ねぎ	
		かきたま汁	木綿豆腐、たまご	でん粉	えのき、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	
3	金	牛乳	ブルコギ丼	豚肉	米、麦、油、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま	玉ねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく
		海鮮チヂミ	たまご、いか、えび	小麦粉、上新粉、三温糖、ごま油	にら、ねぎ、にんじん、にんにく	
		わかめスープ	木綿豆腐、わかめ	白ごま	にんじん、玉ねぎ、えのき、ねぎ	
6	月	牛乳	★十五夜献立★			
		さといもご飯	鶏肉、油揚げ	米、油、三温糖、さといも	にんじん、えだまめ	
		いかの竜田揚げ	いか	油、でん粉、さとう、白ごま	しょうが	
		野菜のごまみそ和え	みそ	白ごま、ねりごま、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん	
		月見汁	絹豆腐、ちらしかまぼこ	白玉粉	えのき、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	
7	火	牛乳	ご飯	米、麦		
		酢豚	豚肉	でん粉、小麦粉、油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸	
		卵スープ	木綿豆腐、たまご、わかめ	でん粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
8	水	牛乳	アップルトースト	食パン、バター、グラニュー糖	りんご	
		フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
		お豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	
		梨			梨	
9	木	牛乳	さんまのかば焼き丼	さんま	米、でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
		豚汁	豚肉、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
		食べ比べぶどう			巨峰、マスカット	
10	金	牛乳	★目の愛護デー献立★			
		小松菜ビスキュイパン	たまご	まるパン、バター、三温糖、小麦粉、アーモンド粉	ブルーベリージャム、こまつな	
		さつまいもシチュー	鶏肉、牛乳、豆乳	油、さつまいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、こまつな	
		キャロットゼリー	粉寒天	さとう	にんじんジュース、オレンジジュース、みかん缶	
14	火	牛乳	ご飯	米、麦		
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ	油、三温糖	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、コーン	
		じゃがいものきんぴら炒め	豚肉	油、つきこんにゃく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう	
		田舎汁	鶏肉、木綿豆腐		だいこん、にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	
15	水	牛乳	きのこの和風スパゲッティ	鶏肉、いか、えび、のり	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ
		サイコロサラダ	凍り豆腐	でん粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	にんじん、きゅうり	
		ひよこ豆のスープ	鶏肉、ひよこ豆		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	
16	木	牛乳	わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉	でん粉、油、じゃがいも、三温糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐		だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	
17	金	牛乳	ご飯	米、麦		
		キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん	
		サイダーボンチ			みかん缶、パイン缶、りんご缶	
20	月	牛乳	★食育の日献立（高知県）★			
		ご飯		米、麦		
		かつおのにんにく揚げ	かつお	三温糖、でん粉、油	にんにく、しょうが	
		ゆず香和え	かつお節		はくさい、もやし、こまつな、にんじん、ゆず	
		ぐる煮	鶏肉、生揚げ	さといも、板こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸	
21	火	牛乳	ビビンバチャーハン	豚肉、たまご	米、油、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、こまつな、もやし
		焼きししゃも	ししゃも	でん粉、油	しょうが	
		ワンタンスープ	鶏肉	油、ワンタンの皮、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、にら	
		柿			柿	
22	水	牛乳	ご飯	米、麦		
		手作りじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ、あおのり	白ごま		
		お好み焼き風卵焼き	豚肉、たまご、あおのり	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	
		もやしのごま和え		白ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	
		じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	じゃがいも	えのき、にんじん、玉ねぎ	
23	木	牛乳	照り焼きピザトースト	鶏肉、ピザチーズ	食パン、油、三温糖、でん粉、マヨネーズ	玉ねぎ、コーン
		小松菜サラダ		白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり	
		ポトフ	鶏肉	じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	
		バナナ			バナナ	
24	金	牛乳	★運動会応援献立★			
		みそチキンかつ丼	鶏肉、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、ごま油、三温糖	にんにく	
		だし醤油のおひたし	かつお節	白ごま	こまつな、はくさい、もやし、にんじん	
		紅白はんぺん汁	木綿豆腐、あらればんぺん		えのき、だいこん、にんじん、ねぎ	
28	火	牛乳	包まないけど稲荷寿司	油揚げ	米、白ごま、三温糖	かんぴょう、干し椎茸、にんじん、えだまめ
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、大豆	油、じゃがいも、三温糖、でん粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん	
		けんちん汁	木綿豆腐	こんにゃく	だいこん、にんじん、干し椎茸、こまつな	
29	水	牛乳	豆腐のうま煮丼	鶏肉、えび、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、でん粉	しょうが、にんじん、はくさい、ちんげんさい
		きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが	
		春雨スープ		はるさめ、白ごま	にんじん、えのき、ねぎ、こまつな	
		オレンジ			オレンジ	
30	木	牛乳	ご飯	米、麦		
		さばのごまつけ焼き	さば	白ごま	しょうが	
		和風サラダ		ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	
		さつま汁	油揚げ、みそ	さつまいも	えのき、玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
31	金	牛乳	パンブキンパン	パンブキンパン		
		ラザニア	豚肉、大豆、牛乳、豆乳、生クリーム、	リボンパスタ、オリーブ油、バター、油、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	
		オニオンスープ		油	玉ねぎ、コーン、しめじ	