



10月 きゅうしよくこんだてひょう



令和7年9月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

～きゅうしよくもくひょう：しよくごのすごしかたをくふうしよう～

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる	
1水		都民の日				
2木	○	あおだいずごはん とうふナゲット きゅうりとキャベツのゆかりづけ まるやかとうにゆうとんじる くだもの(なし)	あおだいず ぎゅうにゆう(飲用) とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうにゆう みそ	こめ もちごめ ごま パンこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ゆかり こねぎ なし	584 kcal 23.6 g 21.3 g 2.1 g
3金		全校遠足				
6月	○	「十五夜(10/6)」行事食 きんぴらごはん 	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) わかさぎ みそ とうにゆう とうふ	こめ むぎ ごまあぶら しらたき さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら さといも しらたまこ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな かぼちゃ	592 kcal 21.4 g 15.5 g 1.8 g
7火	○	むぎごはん さばのごまつけやき ちくさあえ しおにくじゃが くだもの(かき)	ぎゅうにゆう(飲用) サバ たまご ぶたにく なまあげ	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ しじょう さやいんげん かき	624 kcal 27.3 g 23.4 g 1.7 g
8水	○	たかなチャーハン レバーとポテトのちゅうかあげ わかめスープ	たまご ぶたにく なると(卵無) ぎゅうにゆう(飲用) だいず わかめ とりにく とうふ	ラード こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも さとう	しょうが ねぎ にんじん たかな こまつな にんにく たまねぎ えのきたけ	577 kcal 26.4 g 22.2 g 1.8 g
9木	○	チリビーンズドッグ アメリカンサラダ コーンクリームスープ くだもの(ぶどう)	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン しらいんげんまめ とうにゆう なまクリーム	コッパン あぶら じゃがいも さとう アーモンド オリーブゆ コーンスターチ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ ぶどう	619 kcal 25.8 g 26.7 g 2.5 g
10金	○	「目の愛護デー(10/10)」行事食 スパゲッティペースト ポパイサラダ ブルーベリーケーキ 	ベーコン いか えび あさり なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用) ひよこめめ とうにゆう	スパゲティ あぶら オリーブゆ こむぎこ さとう ごま こめ	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	638 kcal 24.2 g 22.0 g 1.7 g
13月		スポーツの日				
14火	○	おあげのたまごとじどん たまねぎとわかめのわふうサラダ さわにわん	あぶらあげ たまご ぎゅうにゆう(飲用) わかめ ツナ おかか とりにく	こめ むぎ あぶら さとう あげだま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しじょう ねぎ はねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ	593 kcal 25.5 g 22.8 g 1.9 g
15水	○	世界の料理-イギリス- セサミハニートースト 	ぎゅうにゆう(飲用) たら たまご ベーコン とりにく レンズまめ	しょうばん バター はちみつ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも むぎ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぶ	553 kcal 25.3 g 23.7 g 1.8 g
16木	○	郷土料理-愛知県- ごはん みそカツ アーモンドあえ はちはいじる くだもの(きついかみかん)	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう アーモンド こんにやく でんぶん	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん しじょう しめじ ねぎ みかん	626 kcal 23.6 g 22.5 g 1.8 g
17金	○	ドライカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゆうかんでんポンチ	ぶたにく だいず ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ツナ かんてん れんにゆう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん ハイン	618 kcal 23.6 g 20.6 g 1.7 g
20月	○	てづくりフオカッチャ だいずのようふうにこみ キャベツといかのごまだれサラダ くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく だいず いか	きょうりき さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ	599 kcal 26.1 g 25.5 g 1.9 g
21火	○	郷土料理-岩手県- ひじきごはん にんにくみそとうふでんがく なんぶづけ いものこじる	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゆう(飲用) とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく さといも	にんにく だいこん にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ こまつな	555 kcal 23.8 g 19.5 g 2.0 g
22水	○	さつまいもごはん さけのもみじやき れんこんのきんぴら かきたまじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用) さけ とりにく とうふ たまご	こめ もちごめ さつまいも ごま マヨネーズ(卵無) ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな りんご	609 kcal 23.4 g 24.5 g 2.0 g
23木	○	ごはん だしこんぶのつくだに いかといものかりんとうがらめ キャベツのうめおかかあえ えのきたけのうまみじる	こんぶ ぎゅうにゆう(飲用) いか おかか とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ えのきたけ だいこん ねぎ	537 kcal 23.8 g 13.7 g 2.0 g
24金	○	あつあげキムチどんぶり もやしのちゅうかあえ スーミータン(ちゅうかふうコーンスープ)	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ なら キャベツ もやし きゅうり えのきたけ コーン	547 kcal 21.9 g 17.3 g 2.2 g
27月	○	こまつなごはん ししゃものごまあげ ツナとわかめのからしあえ なめこのみそしる	こんぶ たまご しらすほし ぎゅうにゆう(飲用) ししゃも ツナ わかめ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん ごまあぶら	こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ	535 kcal 23.3 g 19.3 g 2.2 g
28火	○	こまつなあんかけやきそば きりぼしだいこんのサラダ だいがくめいも	ぶたにく えび ぎゅうにゆう(飲用) ハム だいず	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい エリンギ きくらげ ねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン	599 kcal 25.4 g 23.0 g 1.9 g
29水	○	ごはん キムムッチ(のりのふりかけ) チーズいりケランマリ(かんこくふうたまごやき) だいずもやしのいろどりナムル タラのチゲスープ	のり ぎゅうにゆう(飲用) とりにく たまご チーズ ハム ぶたにく たら みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく にんじん たまねぎ なら キャベツ こまつな もやし しょうが はくさい はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	561 kcal 28.1 g 20.4 g 2.2 g
30木	○	ごはん れんこんのはさみあげ はくさいのおひたし すりごまのみそしる くだもの(かき)	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく ぶたにく おから ちりめんじゃこ おかか なまあげ だいず みそ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	れんこん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん かき	597 kcal 24.3 g 19.8 g 1.8 g
31金	○	はちみつココアトースト(ハロウィン) ハロウィンサラダ かぼちゃのシチュー くだもの(バナナ) 	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ツナ とりにく レンズまめ とうにゆう なまクリーム	しょうばん バター はちみつ あぶら さとう こむぎこ マカロニ	キャベツ きゅうり ブロッコリー レッドキャベツ にんじん だいこん たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン かぼちゃ バナナ	583 kcal 23.6 g 24.6 g 1.5 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。
★ 食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。