令和7年 10月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	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	さんまのかばやき丼 キャベツとしらすのおひたし なめこ汁 ぶどう (巨峰)	○	飲用牛乳、さんま しらす干し、油揚げ、 豆腐、大豆、赤みそ、白みそ、	精白米、粒麦、でん粉、 油、三温糖、 白ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、ねぎ、 なめこ、こまつな、巨峰	633 kcal 24.8 g 26.0 g 2.4 g
3金	お花畑のチキンライス 小松菜と豆腐のスープ れんこんチップサラダ パナナ	○	飲用牛乳、鶏肉、 たまご、豚肉、 豆腐、ひじき	バター、精白米、粒麦、 サラダ油、でん粉、三温糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、 ねぎ、こまつな、れんこん、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 レモン、パナナ	566 kcal 21.0 g 18.7 g 2.3 g
6月	けんちんうどん 焼きししゃも ツナと枝豆のごまあえ みたらし団子 【十五夜献立】	○	飲用牛乳、豚肉、 油揚げ、ししゃも、ツナ、 絹ごし豆腐	サラダ油、さといも、 冷凍うどん、白すりごま、 三温糖、ごま油、白玉粉、 上新粉、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 だいこん、ねぎ、こまつな、 もやし、冷凍えだまめ	566 kcal 29.0 g 19.8 g 2.7 g
7火	スイートポテトパン ポークシチュー ひよこ豆サラダ	○	飲用牛乳、牛乳・調理用、 豚肉、ツナ、ひよこまめ(乾)	食パン、さつまいも、三温糖、 マーガリン(乳無)、黒ごま、 サラダ油、じゃがいも、中ざら糖、 小麦粉、オリーブ油、さとう	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、エリンギ、トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、こまつな	591 kcal 20.8 g 23.9 g 2.1 g
8水	ごはん 小松菜と鮭のふりかけ 肉じゃが 和風わかめサラダ	○	飲用牛乳、塩さけ、 豚肉、生揚げ、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 サラダ油、じゃがいも、 しらたき、三温糖、さとう	こまつな、干し椎茸、にんじん、 玉葱、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、もやし	580 kcal 23.9 g 19.0 g 1.9 g
9木	きのこピラフ レバーのマリアナソース にんじんのポターージュ ブルーベリーポンチ 【目の愛護デー献立】	○	飲用牛乳、豚レバー、 ベーコン(乳卵無)、 レンズまめ(乾)、鶏肉、 牛乳・調理用、脱脂粉乳、 生クリーム(乳)、粉寒天	マーガリン(乳無)、精白米、 粒麦、でん粉、油、 三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、玉葱、エリンギ、 生しいたけ、ぶなしめじ、 しょうが、クリームコーン缶、 パセリ、ぶどうジュース、 ブルーベリージャム、こまつな、 りんごジュース	646 kcal 24.5 g 20.8 g 2.1 g
10金	ごはん 豆腐と小松菜のハンバーグ 野菜の土佐醤油あえ わかめのみそ汁 ぶどう (巨峰)	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 木綿豆腐、たまご、 かつお節、豆腐、 赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、 生パン粉(乳卵無)、 サラダ油(米)、三温糖、 じゃがいも	玉葱、こまつな、だいこん、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、巨峰	577 kcal 26.9 g 19.2 g 2.2 g
14火	カレーライス 一口カツ フレンチサラダ 秋のフルーツミックス 【体育大会応援献立】	○	飲用牛乳 豚肉、若鶏モモ肉、	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、さとう 生パン粉(乳卵無)、 乾パン粉(乳卵無)	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、キャベツ、こまつな、 みかん缶、パイン缶、黄桃缶、 りんご、柿、りんごジュース	693 kcal 22.6 g 25.5 g 1.7 g
15水	こぎつねごはん 鮭のレモン醤油かけ もやしのおひたし じゃがいもと麩のみそ汁 みかん	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、サケ、かつお節、 大豆、赤みそ、白みそ、 わかめ	精白米、粒麦、油、 三温糖、でん粉、 さとう、ごま油、 じゃがいも、あられ麩	にんじん、レモン、もやし、 コーン、こまつな、はくさい、 ねぎ、みかん	590 kcal 27.1 g 21.4 g 2.7 g
16木	アーモンドトースト 秋のクリームシチュー 大豆とツナのサラダ なし	○	飲用牛乳、 牛乳・調理用、 白いんげん豆、豚肉、 生クリーム、ツナ、大豆	食パン、バター、グラニュー糖、 アーモンド粉、ごま油、 白すりごま アーモンドスライス、油、 さつまいも、小麦粉、さとう、	にんじん、玉葱、えのき、 ぶなしめじ、クリームコーン缶、 キャベツ、きゅうり、こまつな、梨	661 kcal 24.3 g 32.6 g 2.3 g
17金	ごはん 鯖のカレー揚げ 小松菜のおろしあえ いも煮 ラ・フランス寒天 【山形県郷土料理】	○	飲用牛乳、サバ、 豚肉、粉寒天	精白米、でん粉、油、さといも、 こんにやく、三温糖、 グラニュー糖	しょうが、キャベツ、えのき、 こまつな、だいこん、ごぼう、 ねぎ、ラ・フランス缶	614 kcal 25.1 g 22.2 g 1.9 g
20月	秋の香りごはん さわらのみそだれ焼き 磯香あえ かきたま汁 柿	○	飲用牛乳、油揚げ さわら、白みそ、のり、 豆腐、たまご	精白米、粒麦、三温糖、 むき栗、でん粉	生しいたけ、にんじん、 ぶなしめじ、キャベツ、コーン、 こまつな、玉葱、ねぎ、柿	561 kcal 28.2 g 17.8 g 2.4 g
21火	カレーピラフ わかさぎのフライ アップルサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳、鶏肉、 わかさぎ	油、精白米、粒麦、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 生パン粉(乳卵無)、 乾パン粉(乳卵無)、油、さとう、 7UP、トマトカカロニ(乳卵無)	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、コーン、 りんご、こまつな	558 kcal 21.5 g 19.5 g 2.3 g
22水	マーボー丼 こんにやくサラダ クラッシュオレンジ寒天	○	飲用牛乳、豚ひき肉 大豆、赤みそ、豆腐、 粉寒天	精白米、粒麦、油、 三温糖、でん粉、ごま油、 こんにやく、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、 ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、 オレンジジュース、みかん缶	578 kcal 23.0 g 18.2 g 2.0 g
23木	ごはん エコふりかけ 小松菜コロッケ 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 【SDGs献立】	○	飲用牛乳、かつお節、 鶏ひき肉、あおのり、 豆腐、油揚げ、わかめ、 大豆、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、油、 じゃがいも、小麦粉、白すりごま マヨネーズ(卵無)、 生パン粉(乳卵無)、 生パン粉(乳卵無)、 乾パン粉(乳卵無)	玉葱、こまつな、キャベツ、 にんじん、だいこん	653 kcal 23.8 g 25.6 g 2.5 g
27月	ねぎ塩カルビ丼 ごま醤油おひたし わかめスープ	○	飲用牛乳、鶏肉、わかめ 豚こま肉、豚バラ肉、	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、白ごま、ねりごま、 さとう、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、 もやし、レモン、にら、 ねぎ、こまつな、 はくさい、きゅうり	551 kcal 21.2 g 21.0 g 1.8 g
28火	手作りオニオンベーコンパン 秋野菜のポトフ こまつなサラダ	○	飲用牛乳、牛乳・調理用、 ベーコン(乳卵無)、 ピザチーズ、豚モモ肉、 ウィンナー(乳卵無)、ツナ	強力粉、さとう、バター、 油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、はくさい、 こまつな、にんにく、 キャベツ、レモン	603 kcal 25.4 g 28.8 g 3.0 g
29水	かんぴょうの炊き込みごはん 赤魚の塩こうじみそ焼き ごまあえ ゆばいりかきたま汁 みかん	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 赤魚、油揚げ、 白みそ、絹ごし豆腐、 湯葉、たまご、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、白すりごま、 じゃがいも、でん粉	干し椎茸、にんじん、 かんぴょう、キャベツ、 こまつな、もやし、 糸みつば、みかん	558 kcal 26.6 g 20.1 g 2.7 g
30木	ごはん ひじきふりかけ 千草焼き れんこんのきんぴら 豚汁	○	飲用牛乳、ひじき、 鶏ひき肉、かつお節、 豆腐、たまご、 豚ひき肉、豚こま肉、油揚げ、 豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、 白ごま、油、つきこんにやく、 ごま油、板こんにやく、 じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 れんこん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、こまつな	583 kcal 27.6 g 22.4 g 2.4 g
31金	スパゲティミートソース きのこのスープ パンプキンチーズケーキ 【ハロウィン献立】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、 ベーコン(乳卵無)、 クリームチーズ、 生クリーム、たまご	スパゲッティ(乳卵無)、 オリーブ油、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 三温糖、じゃがいも、 グラニュー糖、はちみつ	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、トマト缶、えのき、 エリンギ、生しいたけ、 こまつな、レモン、かぼちゃ	650 kcal 23.9 g 29.4 g 2.6 g