



10月のこんだて表

令和7年9月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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	さんしょくどん	○	だいがくいも なめことはくさいのみそしる	ぶたにく、だいず、たまご、 ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、てんぶん、 サラダあぶら、さつまいも、 だいずあぶら、ちゅうざらとう、 みずあめ、ごま	しょうが、こまつな、たまねぎ、 にんじん、だいこん、はくさい、なめこ	638 kcal 24.0 g 20.1 g 1.9 g
3 金	ごはん あげだいのごまがらめ	○	さばのカレーしょうゆやき ごぼうとれんこんのみそいため せんざりやさいのかきたまじる	だいず、ぎゅうにゅう、サバ、 とりにく、みそ、たまご	こめ、むぎ、てんぶん、 だいずあぶら、さんおんとう、 みずあめ、ごま、ごまあぶら、 つきこんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	584 kcal 27.7 g 21.1 g 1.8 g
6 月	【お月見献立】 ふきよせごはん	○	あげどうふのやさいあんかけ かぼちゃのしらたまじる みかん	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、どうふ、 とりにく	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さつまいも、さんおんとう、 てんぶん、こむぎこ、だいずあぶら、 こんにやく、しらたまこ	にんじん、ほししいたけ、ぶなしめじ、 さやいんげん、たまねぎ、もやし、 はくさい、だいこん、えのきたけ、 かぼちゃ、みかん	591 kcal 22.3 g 18.3 g 2.2 g
7 火	【開校記念献立】 おせきはん	○	ぎんひらすのてりやき キャベツのごまざあえ わかめのみそしる こうはくゼリー	あずき、ぎゅうにゅう、シルバー、 あぶらあげ、わかめ、みそ、 こなかんでん、カルピス	もちごめ、こめ、ごま、てんぶん、さとう	しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、だいこん、ねぎ、 クランベリージュース、レモンじり	553 kcal 25.0 g 16.7 g 2.6 g
8 水	ヨーグルトトースト	○	ヨーグルト ツナとブロッコリーのサラダ りんご	ヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご、 しるいんげんまめ、ぶたにく、ツナ りんご	しよぼん、さとう、バター、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 ホールコーン、りんご	599 kcal 24.1 g 24.2 g 2.0 g
10 金	かいせんしおやきそば	○	だいずとおおりのポテト サンラータンスープ	ぶたにく、イカ、エビ、あさり、 ぎゅうにゅう、だいず、あおりの、 とりにく、どうふ、たまご	ちゅうかめん、サラダあぶら、 ごまあぶら、てんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 さんおんとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、こまつな、 たけのこ、えのきたけ、ねぎ	564 kcal 28.8 g 24.3 g 2.8 g
14 火	くりごはん	○	ますのしおこうじやきさいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじり みかん	ぎゅうにゅう、マス、みそ、おおか、 とりにく、なまあげ、わかめ	こめ、もちごめ、くり、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、こんにやく、 さといも、てんぶん、あられふ	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、みかん	551 kcal 26.9 g 15.1 g 2.2 g
15 水	とりのたつたあげバーガー	○	アーモンドポテトサラダ オニオンスープ オレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ペーコン	まるパン、てんぶん、だいずあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、アーモンド	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、あかパプリカ、 ホールコーン、にんじん、 たまねぎ、オレンジ	611 kcal 24.6 g 27.3 g 2.6 g
16 木	ごはん わかめそば	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にどうふ	とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう、 ししゃも、ぶたにく、どうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さんおんとう、ごま、はるまきのかわ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 しらたき	しょうが、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	603 kcal 27.2 g 19.8 g 2.4 g
17 金	あきやさいカレーライス	○	こまつなサラダ りんごかんでんボンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかんでん	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、さつまいも、くるざとう、 バター、こめこ、さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、 りんごジュース、みかんかん、 パインかん、りんごかん	630 kcal 22.0 g 16.5 g 1.9 g
20 月	ごはん のりごまふりかけ	○	きりぼしだいこんのたまごやき もやしのあえもの じゃがまるのみそしる	おおか、こなかつお、のり、 ぎゅうにゅう、とりにく、どうふ、 たまご、みそ	こめ、むぎ、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも、てんぶん	たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、ほししいたけ、 はねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	559 kcal 23.3 g 17.3 g 2.0 g
21 火	【よつばの会共通献立】 とふめし	○	みそだれあげぎょうざ やさいのごまあえ きよほう	とりにく、どうふ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、あぶらあげ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 てんぶん、こむぎこ、 ぎょうざのかわ、だいずあぶら、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、キャベツ、 ねぎ、にんにく、にんにく、こまつな、 もやし、きよほう	658 kcal 24.4 g 22.4 g 2.2 g
22 水	【セレクト給食】 ごはん	○	いかのあまからあげorわふうおろしハンバーグ はくさいとらすのあえもの ごじる かき	ぎゅうにゅう、イカ、ぶたにく、しらす、 どうふ、わかめ、どうふにゅう、だいず、 みそ	こめ、むぎ、てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま、 さとう、サラダあぶら、さといも	にんにく、こまつな、もやし、はくさい、 にんじん、えのきたけ、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、ねぎ、かき	592 kcal 26.0 g 18.1 g 2.5 g
23 木	あんバターパン	○	ぶたにくとやさいのスープに コーンサラダ バナナ	あずき、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	ソフトフランスパン、みずあめ、 さとう、バター、サラダあぶら、 じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、あかパプリカ、 にんにく、バナナ	559 kcal 24.4 g 21.1 g 2.0 g
24 金	ごはん のりのつくだに	○	まめあじのなんばんづけ こまつなとえのきのおかかあえ じゃがいものにも	のり、ひじき、ぎゅうにゅう、まめあじ、 ツナ、おおか、とりにく、さつまあげ	こめ、むぎ、さとう、みずあめ、 こむぎこ、てんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、ごま、 こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 こまつな、キャベツ、もやし、 えのきたけ、ほししいたけ、 だいこん、さやいんげん	561 kcal 21.9 g 16.2 g 2.0 g
27 月	さつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー	バター、サラダあぶら、こめ、むぎ、 さつまいも、てんぶん、 だいずあぶら、さんおんとう、 シュルマカロニ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 セロリー、かぼちゃ、こまつな、みかん	575 kcal 22.6 g 17.8 g 1.6 g
28 火	ごはん	○	さんまのまつまえに かりかりあぶらあげとキャベツのごまあえ ぐだくさんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、 あぶらあげ、とりにく、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、こんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、 りんご	585 kcal 23.5 g 21.9 g 2.2 g
29 水	マーボーどうふどん	○	チンゲンサイのスープ どうふにゅうあんにとんどうふ	ぶたにく、どうふ、ぎゅうにゅう、 とりにく、こなかんでん、どうふにゅう	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、てんぶん	しょうが、にんにく、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ、にんにく、にんじん、 たまねぎ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、 みかんかん、パインかん、 おうとうかん	587 kcal 24.3 g 18.4 g 1.8 g
30 木	【東京都郷土料理】 ごはん	○	ぼろのカレーあげ こまつなのあえもの とりだんごのおおちゃんこじる	ぎゅうにゅう、ボラ、こなかつお、 とりにく、あぶらあげ、どうふ	こめ、むぎ、てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、ごま	こまつな、もやし、キャベツ、 しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、はくさい、ねぎ、にら	558 kcal 28.0 g 19.1 g 1.6 g
31 木	さけのクリームパスタ	○	スパイシーチキンサラダ パンフキンケーキ	サケ、ぎゅうにゅう、どうふにゅう、 こなチーズ、とりにく、たまご、 ダイスチーズ	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、こめ、さとう、バター、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、かぼちゃ	651 kcal 29.5 g 25.7 g 1.7 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー590kcal たんぱく質25.0g 食塩相当量2.1g

