令和７年度　10月 こんだてひょう

江戸川区立大杉東小学校

日曜	献立名	飲み物	赤 体を作るもとになるもの	黄 熱や力のもとになるもの	緑 体の調子を整えるもの	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
2 木	ちゃんこうどん キャベツとツナのあえもの さつまいもとだいずのアーモンドがらめ		牛乳,とりにく,あぶらあげ, ちくわ,ツナ,かつおぶし,だいず	うどん,ごま,さつまいも,あぶら, でんぷん,さとう,アーモンド	しいたけ,にんじん,だいこん,きゅうり, はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ	571 24.4 21.1
3 金	ぶたたまどん いものこじる おつきみだんご		牛乳,ぶたにく,たまご, とりにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,でんぷん,さといも, しらたまこ,じょうしんこ	たまねぎ,しいたけ,にんじん,こまつな, だいこん,しめじ,ねぎ,かぼちゃ	649 25.9 17.7
4 土	カレーライス こえびのサラダ かき		牛乳,ぶたにく,レンズまめ,えび	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり,かき	626 22.0 17.5
7 火	ごはん いかのかりんとうがらめ もやしのおかかあえ みそしる		牛乳,イカ,かつおぶし,とうふ, わかめ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	しょうが,にんじん,こまつな,もやし, しめじ,たまねぎ,えのき	556 25.1 14.9
8 水	セサミトースト レバーとポテトのケチャップあえ ウインナーいりスープ バナナ		牛乳,ぶたレバー,だいず, とりにく,ウインナー	しょくパン,バター,さとう,ごま, でんぷん,あぶら,じゃがいも, アーモンド	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ, コーン,にんにく,こまつな,バナナ	580 24.1 25.3
9 木	ごぼうとぶたにくのごはん めひかりのからあげ わかめのあえもの すましじる		牛乳,ぶたにく,あぶらあげ, めひかり,ワカメ,とうふ,なると	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぷん,こむぎこ,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,もやし, キャベツ,えのき,ねぎ,こまつな	545 25.9 19.1
10 金	シーフードピラフ たまごいりオニオンバジルスープ ブルーベリーケーキ		牛乳,ベーコン,ハム,エビ,イカ, ぶたにく,たまご,ヨーグルト	こめ,むぎ,バター,でんぷん, さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,コーン,エリンギ, しめじ,キャベツ,ブルーベリー	598 26.6 20.2
14 火	ごはん たれかつ こまつなのごまみそあえ のっぺいじる		牛乳,とりにく,たまご, みそ,あぶらあげ	こめ,むぎ,こむぎこ,ぱんこ,あぶら, さとう,ごま,こんにゃく, じゃがいも,でんぷん	しょうが,こまつな,はくさい,もやし, にんじん,しめじ,しいたけ,だいこん, ごぼう,ねぎ	614 25.1 21.3
15 水	くろざとうパン マカロニグラタン ごまだれサラダ りんご		牛乳,とりにく,えび, なまクリーム,チーズ	くろざとうパン,マカロニ, バター,あぶら,こむぎこ,パンこ, さとう,ごま	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ, コーン,にんじん,きゅうり,りんご	600 25.2 23.7
16 木	ごはん　　ひじきふりかけ カレーにくじゃが キャベツのおかかあえ		牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ, ぶたにく,あつあげ,かつおぶし	こめ,むぎ,ごま,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	547 20.8 14.8
17 金	ごはん さかなのこうみだれ もやしときゅうりのあえもの みそしる		牛乳,ホキ,かつおぶし,とうふ, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり, にんじん,しめじ,こまつな	545 24.0 17.6
20 月	マーボーどうふどん もやしとわかめのごまずじょうゆ かき		牛乳,ぶたにく,だいず,みそ, とうふ,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,しいたけ,にんじん, たまねぎ,ねぎ,にら,もやし,こまつな,かき	607 25.8 19.8
21 火	ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのにもの みそしる		牛乳,サバ,あぶらあげ,とうふ, みそ,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,ごま	しょうが,ねぎ,きりぼしだいこん, にんじん,しいたけ,しめじ,こまつな	557 25.9 20.9
22 水	みそラーメン ジャンボぎょうざ きょほう		牛乳,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら, ごま,ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, もやし,にら,ねぎ,キャベツ,はくさい, きょほう	558 22.9 21.5
23 木	こぎつねごはん きびなごのアーモンドがらめ いそかあえ かきたまじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, きびなご,のり,かつおぶし, とうふ,たまご	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, あぶら,アーモンド	にんじん,しょうが,にんにく,はくさい, もやし,こまつな,えのき,ねぎ	553 28.8 20.3
24 金	てづくりさつまいもロールパン だいずのようふうにこみ キャベツとハムのサラダ		牛乳,とうにゅう,なまクリーム, ぶたにく,だいず,ハム	きょうりきこ,さとう,バター, さつまいも,アーモンド,あぶら, じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, コーン	611 24.1 24.9
27 月	さんまごはん うまに みそしる りんご		牛乳,さんま,たまご,とりにく, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, ごま,じゃがいも,しらたき,さとう	しょうが,はねぎ,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,はくさい,こまつな,りんご	614 25.1 21.0
28 火	ペッパーポークライス ポテトのチーズやき まめとツナのサラダ		牛乳,ぶたにく,チーズ,だいず, ひよこまめ,ツナ	こめ,むぎ,バター,あぶら, でんぷん,さとう,じゃがいも	こねぎ,たまねぎ,コーン,にんにく, えだまめ,キャベツ,にんじん,こまつな	634 26.4 23.5
29 水	カレービーンズドッグ コロコロサラダ やさいスープ バナナ		牛乳,ぶたにく,だいず,ツナ, いんげんまめ,チーズ,とりにく	コッペパン,あぶら,じゃがいも, さとう,マカロニ	たまねぎ,きゅうり,にんじん,コーン, キャベツ,しめじ,こまつな,バナナ	544 24.8 21.1
30 木	ごはん さけのねぎみそやき ちぐさあえ すましじる		牛乳,サケ,みそ,あぶらあげ, たまご,とりにく,とうふ,ワカメ	こめ,むぎ,さとう,こんにゃく, あぶら,ごま	しょうが,ねぎ,こまつな, にんじん,えのき	546 25.7 19.1
31 金	ミートソーススパゲッティ こまつなサラダ かぼちゃのチーズケーキ		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,なまクリーム,たまご	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ, さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ, トマト,こまつな,きゅうり,キャベツ, コーン,かぼちゃ,レモン	678 26.9 30.3

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食　2025　　少年写真新聞社　SeDoc