



10月こんだてひょう



令和7年9月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる 	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える 	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2木	むぎごはん	○	スタミナやき こふさいも こまつなのみそしる きつかみかん	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら パセリ こまつな えのきたけ みかん	586 kcal 23.7 g 17.6 g 1.9 g
3金	かつカレーライス	○	運動会(うんどうかい)おうえんこんだて こまつナサラダ アップルかんでんポンチ 	★牛にゅう(飲用) とり肉 ★ヨーグルト ぶた肉 ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな もやし きゅうり コーン りんごジュース みかん缶 ナタデココ もも(缶詰)	761 kcal 27.5 g 27.7 g 2.2 g
7火	コーンピラフ	○	レバーとだいずのマリアナソース ABCスープ	★牛にゅう(飲用) ベーコン レバー 大豆 レンズまめ	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも アルファルファマカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが にんじん キャベツ パセリ	591 kcal 25.7 g 19.5 g 2.2 g
8水	メーブルトースト	○	世界の料理(せかいのりょうり) カナダ プーティン サーモンチャウダー ピオーネ	★牛にゅう(飲用) ★粉チーズ レンズまめ サケ 豆にゅう ★牛にゅう(調理用) ★生クリーム	★食パン さとう 油 メーブルシロップ ★バター じゃがいも コーンスターチ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー ピオーネ	556 kcal 23.4 g 23.4 g 2.5 g
9木	むぎごはん	○	郷土料理(きょうどりょうり) 山形県(やまがたけん) マスのさざれやき きくのはないりすのもの 	★牛にゅう(飲用) マス ワカメ ぶた肉	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 こんにゃく さといも	にんじん もやし きゅうり きくの花 ねぎ	560 kcal 27.6 g 20.3 g 1.8 g
10金	ガーリックライス トマトソースがけ	○	目の愛護(めのあいご) テーこんだて カリカリだいずいりサラダ ブルーベリーヨーグルト 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 大豆 ★ヨーグルト	米 麦 さとう 油 ★バター 米粉 かたくり粉	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり こまつな ブルーベリー	612 kcal 20.7 g 20.0 g 1.6 g
14火	むぎごはん	○	こまつないりさつまあげ こまつなとちくわのあえもの ごじる	★牛にゅう(飲用) タラ とうふ ちりめんじゃこ ちくわ おかか 油あげ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ みずな	520 kcal 25.6 g 16.1 g 2.3 g
15水	バラてndon	○	きゅうりとツナのすのもの しらすいりかきたまじる きつかみかん	★牛にゅう(飲用) ★エビ ワカメ ツナ とり肉 とうふ なた(卵無) ★たまご しらす	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉	まいたけ きゅうり にんじん ねぎ こまつな みかん	616 kcal 24.7 g 17.7 g 2.5 g
16木	たまごツナドッグ	○	フレンチサラダ ひよこまめのトマトスープ 	★牛にゅう(飲用) ★たまご ツナ ハム ベーコン ひよこまめ ★粉チーズ	★コッパパン さとう 油 マヨネーズ(卵無)	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー トマト りんご	531 kcal 21.9 g 26.7 g 2.5 g
17金	こうや豆腐の たまごとじどん	○	こまつなのおひたし かき 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 こうや豆腐 ★たまご おかか	米 麦 さとう 油 くるまふ かたくり粉	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ★柿	539 kcal 22.0 g 14.5 g 1.7 g
20月	サケのバター しょうゆごはん	○	あげ豆腐 そぼろあん さつまいものみそしる	★牛にゅう(飲用) サケ とうふ とり肉 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ★バター ごま かたくり粉 さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	577 kcal 24.2 g 19.3 g 2.0 g
21火	むぎごはん てづくりなめたけ	○	こまつないりたまごやき もやしのごまあえ うちまめのみそしる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★たまご 油あげ うち豆 みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし	553 kcal 24.2 g 19.1 g 2.4 g
22水	みそラーメン	○	めひかりのからあげ とうにゅうかんでん ももソース	★牛にゅう(飲用) みそ ぶた肉 めひかり 粉かんでん ★牛にゅう(調理用) ★生クリーム 豆にゅう	ラーメン さとう 油 ラード ごま 小麦粉 かたくり粉	チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし もも(缶詰)	571 kcal 27.3 g 23.2 g 2.6 g
23木	むぎごはん	○	〈チャレンジ!〉 すだちをしほってみよう! サバのぶんかほしやき すだちぞえ しょうがじょうゆあえ とんじる 	★牛にゅう(飲用) サバ しらす ぶた肉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	すだち こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	580 kcal 25.5 g 26.2 g 2.3 g
24金	やきにくドッグ	○	とうにゅうクラムチャウダー バナナ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 みそ ベーコン とり肉 あさり 豆にゅう	★コッパパン さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも 米粉	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん マッシュルーム パセリ ★バナナ	490 kcal 24.1 g 20.8 g 1.6 g
27月	ゆかりごまごはん	○	読書(どくしょ)こんだて 「たこやきようちえん」 ジャンボポテトたこやき しょうがすあえ とうふのすましじる 	★牛にゅう(飲用) たこ ★さくらえび あおりのり おかか しらす とり肉 とうふ ワカメ なた(卵無)	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉 小麦粉	ゆかり キャベツ ねぎ こまつな にんじん もやし	530 kcal 22.8 g 12.9 g 2.3 g
28火	こまつなビスキュイパン	○	読書(どくしょ)こんだて 「おおきなかぶ」 ツナコーンサラダ おおきなかぶのとうにゅうスープ 	★牛にゅう(飲用) ★たまご ツナ とり肉 豆にゅう	★丸パン さとう 油 ★バター ★アーモンド 小麦粉	いちごジャム こまつな コーン キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ぶなしめじ オレンジ	551 kcal 21.1 g 22.6 g 2.1 g
29水	くりごはん	○	読書(どくしょ)こんだて 「こんざつね」 イワシのたつたあげ いとかんでんのさつぱりあえ えのきのみそしる 	★牛にゅう(飲用) いわし 糸かんでん 油あげ みそ	米 もち米 ★栗 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな	532 kcal 19.4 g 14.8 g 2.5 g
30木	むぎごはん のりのつくだに	○	読書(どくしょ)こんだて 「ふしぎがしや ぜにてんどう」 いいものナゲット コーンともやしのおかかあえ たぬきじる	★牛にゅう(飲用) きざみのり とり肉 とうふ ツナ おかか 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	しいたけ たまねぎ もやし コーン こまつな ごぼう にんじん	573 kcal 24.7 g 22.1 g 2.3 g
31金	スパゲティ ボンゴレロツソ	○	ハロウィンこんだて キャベツナサラダ てづくりパンブキンパイ 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 大豆 あさり ★粉チーズ ツナ ★生クリーム	スパゲッティ 油 さとう ★バイシート	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	595 kcal 27.5 g 23.5 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。

※献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子様を通してお持ちください。