

令和7年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の間	赤の間	緑の間	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
1	水		都民の日								
2	木	豆腐の日 熊本県 郷土料理 献立	ぶりんめし のり塩大豆 お姫さんだご汁 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、大豆、あおのり、鶏こま、脱脂粉乳、調理用牛乳、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ごま（いり）、でん粉、油、さつまいも、小麦粉	にんじん、干し椎茸、切干しだいこん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、みかん	「とー（10）ふ（2）」の語呂合わせから、「豆腐の日」となっています。「ぶりんめし」は豆腐を使った熊本県の郷土料理です。
			751	31.7	24.2	2.4					
3	金	イワシの日 献立	いわしのかば焼き丼 小松菜おから 秋野菜のすまし汁					飲用牛乳、粉寒天、まいわし、鶏ひき肉、おから、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、サラダ油、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、こまつな、だいこん、ごぼう、れんこん、ほんしめじ、えのきだけ	語呂合わせから、イワシの日にちなんで献立です。骨ごと食べられるように油で揚げるので、カルシウムをも補給できます！
			739	28.3	21.6	2.5					
6	月	十五夜 献立	 里芋とベーコンの炊き込みご飯 ししゃもの甘辛こま焼き わかめの酢みそ和え お月見汁 果物（梨）					飲用牛乳、ベーコン、きざみのり、ししゃも、鶏こま、生ワカメ、白みそ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さといも、さとう、三温糖、白ごま（いり）、ごま油、サラダ油、さつまいも、白玉粉	さやいんげん、ごぼう、トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、梨	今年は10月6日が十五夜です。十五夜にちなみ、手作りのお団子が入った「お月見汁」を作ります。
			708	28.6	20.2	2.9					
7	火	スポーツの日 （10/13） 献立	胚芽パン ミラノ風カツレツ イタリアンサラダ ズッパティパッシュ					飲用牛乳、若鶏肉モモ、たまご、粉チーズ、ドライサラミ、ダイスチーズ、ベーコン、たら、むきエビ、あさり、イカ	胚芽パン、小麦粉、乾パン粉、オリーブ油、サラダ油、三温糖、じゃがいも	パセリ、にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、セロリー、トマト缶	10月13日は「スポーツの日」です。そのスポーツの日にちなみ、冬季オリンピック開催地であるイタリア料理を作ります。
			749	45.0	32.0	3.7					
8	水		キムチチャーハン 白菜と豆腐のうま煮 スイート春巻き					飲用牛乳、粉寒天、たまご、豚こま、鶏こま、焼き竹輪（卵無）、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、でん粉、さつまいも、バター、春巻きの皮、小麦粉、油	はくさい、大根、ねぎ、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、はくさい、こまつな、りんご、りんご、レモン汁	今回はおかずとしての春巻きではなく、デザートとしての「スイート春巻き」を作ります。
			791	27.5	22.8	2.6					
9	木		きのこご飯 しいらのおろしポン酢がけ 春雨の五目炒め 根菜のごまみそ汁 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、油揚げ、しいら、豚こま、生揚げ、赤みそ、白みそ、生ワカメ	精白米、もち米、白ごま（いり）、三温糖、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも	えのきだけ、ほんしめじ、さやいんげん、しょうが汁、だいこん、レモン、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、こまつな、みかん	きのこ類は秋が旬の食べ物です。きのこには免疫力アップやカルシウムの吸収を助ける栄養が含まれています。
			738	35.5	20.5	2.9					
10	金	目の愛護デー 献立	サーモンクリームスパゲティ 目の愛護デー コーンとひじきのサラダ 紅茶のブルーベリーケーキ 					飲用牛乳、ベーコン、サケ、脱脂粉乳、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、ひじき、たまご、調製豆乳	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、三温糖、白ごま、さとう、米粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン、ブルーベリージャム、ブルーベリー	10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いとされる成分を含む「サーモン」と「ブルーベリー」を使います。
			811	29.9	36.6	2.0					
13	月		 スポーツの日								
14	火		豆腐と卵のそぼろ丼 切干大根のはりはりサラダ 根菜チップス					飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、さとう、でん粉、さつまいも、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、こまつな、切干しだいこん、れんこん、ごぼう	根菜チップスにはさつまいもとじゃがいも、れんこんを使います。旬の手作りチップスを味わいましょう。
			836	32.4	28.1	2.5					
15	水		小松菜ビスキュイトースト ジャコサラダ 白菜とベーコンの豆乳シチュー 果物（りんご）					飲用牛乳、調製豆乳、クリームチーズ、まぐろ缶詰（油漬ルーライ）、ちりめんじゃこ、鶏こま、レンズまめ	胚芽食パン、はちみつ、さとう、マヨネーズ（卵無）、アーモンド・16割、サラダ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ	西洋かぼちゃ、玉ねぎ、レモン（汁）、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、キャベツ、トマト缶、パセリ	区内産の小松菜を使った「ビスキュイトースト」です。パンの上にビスケット生地をぬって焼き上げます。
			763	32.2	32.3	3.1					
16	木	山口県 郷土料理 献立	ご飯 さばの塩こうじ焼き トンひじき おおひら 果物（梨）					飲用牛乳、粉寒天、サバ、豚こま、ひじき、赤みそ、鶏こま、生揚げ、凍り豆腐	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白すりごま、サラダ油、板こんにゃく、さといも	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、干し椎茸、梨	「おおひら」は平たい大きなお椀の「大平」に入れて提供することからその名がついた料理で、冠婚葬祭の時などに提供されます。
			753	37.1	27.9	2.3					
17	金	宮崎県 郷土料理 献立	ご飯 チキン南蛮 のりごま和え さび汁					飲用牛乳、粉寒天、鶏肉むね、豆乳、焼きのり、生揚げ、かまぼこ（卵無）	精白米、でん粉、油、三温糖、マヨネーズ（卵無）、白すりごま、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん（干し椎茸、西洋かぼちゃ、ねぎ	「チキン南蛮」「ざぶ汁」は宮崎県の郷土料理です。タルタルソースも手作りで提供します。
			794	32.4	27.0	3.1					
18	土		学芸発表会（給食はありません。お弁当の持参をお願いします。）								
20	月		振替休業日								
21	火		根菜キーマカレー わかめとツナのサラダ 果物（梨）					飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚レバー、大豆、レンズまめ、生ワカメ、まぐろ缶詰（油漬ルーライ）、	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、三温糖、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、赤パプリカ、こまつな、キャベツ、梨	今月のカレーは秋の味覚であるきのこや、にんじん、れんこんといった根菜をふんだんに使って作ります。
			721	27.5	20.4	2.1					
22	水	チャレンジザドリーム	海鮮あんかけ焼きそば じゃがいものハニーサラダ ナタデココヨーグルト					飲用牛乳、鶏こま、かまぼこ（卵無）、イカ、あさり、ヨーグルト（無糖）	サラダ油、蒸し中華めん、でん粉、じゃがいも、油、白ごま（いり）、はちみつ、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん、だいのこ、干し椎茸、もやし、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ナタデココ、黄桃缶、バナナ	本日から5日間、2年生の職場体験「チャレンジ・ザ・ドリーム」が始まります。給食室でも2年生が調理体験をしています。
			701	28.7	25.7	2.4					
23	木	チャレンジザドリーム	ごはん イカバーグ和風ソースがけ 五目きんぴら むらくも汁 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、粉寒天、イカ、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、豚こま、たまご	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、しらたき、さとう、白ごま（いり）、ごま油、じゃがいも、あられ麴	しょうが（汁）、玉ねぎ、れんこん、こまつな、りんご、レモン（果汁）、ごぼう、にんじん、だいのこ、干し椎茸、ねぎ、みかん	「イカ」はヘルシーでたんぱく質が豊富な食材です。今回はミンチにしハンバーグに混ぜこんで作ります。
			710	30.8	18.4	2.7					
24	金	チャレンジザドリーム 手作りのパンの献立	手作りシナモンロール 秋野菜のツナサラダ トマトシチュー					飲用牛乳、まぐろ缶詰（油漬ルーライ）、鶏こま、レンズまめ	強力粉、小麦粉、さとう、サラダ、グラニュー糖、白ごま（いり）、サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター	キャベツ、こまつな、赤パプリカ、だいこん、西洋かぼちゃ、れんこん、えのきたけ、レモン（汁）、しょうが、玉ねぎ、にんにく、にんじん、トマト缶	今月の手作りパンは「シナモンロール」です。焼きたてパンを味わってください♪
			706	28.0	23.4	2.3					
27	月	チャレンジザドリーム	ツナと小松菜のまぜご飯 鶏肉ときこののバター卵焼き ちりめん和え みそけんちゃん汁					飲用牛乳、まぐろ缶詰（油漬ルーライ）、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、ちりめんじゃこ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、バター、三温糖、白ごま（いり）、ごま油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、干し椎茸、トマト、もやし、ごぼう、だいこん	「けんちゃん」とは野菜や豆腐を炒めだして煮込んだ精進料理を起源とする料理です。今回はみそ味のけんちゃん汁を作ります。
			748	33.5	27.6	3.1					
28	火	チャレンジザドリーム	オリーブごまご飯 ジャンボきょうざ ピーマン入り野菜炒め 中華風コーンスープ					飲用牛乳、豚ひき肉、おから、粉寒天、鶏ひき肉、鶏こま、たまご	精白米、粒麦、オリーブ油、白ごま（いり）、餃子の皮、三温糖、ごま油、サラダ油、ピーマン、じゃがいも、でん粉	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、ピーマン、えのきたけ、クリームコーン、ホールコーン、こまつな	2年生の職場体験最終日です。給食室ではジャンボ餃子を作ったり、卵を割ったり大量調理を体験してもらいます。
			790	28.4	24.4	2.5					
29	水		パンフキンクリームサンド ツナマヨサンド 根菜のごまドレッシングサラダ ABCトマトスープ					飲用牛乳、たまご、白みそ、ベーコン、鶏こま、レンズまめ、あさり水煮、豆乳、白みそ	胚芽食パン、バター、アーモンド粉、グラニュー糖、小麦粉、ごま油、三温糖、白ごま（いり）、サラダ油、じゃがいも、米粉	こまつな、キャベツ、赤パプリカ、ごぼう、れんこん、ホールコーン、えだまめ、しょうが、レモン、玉ねぎ、にんじん、ほんしめじ、はくさい、パセリ、りんご	根菜は主に秋から冬に旬を迎えます。旬のものは栄養価が高く、味も良いものが揃います。
			714	30.2	29.8	2.7					
30	木	食品ロス削減の日 献立	胚芽米ご飯 エコふりかけ ゼリーフライ 小松菜とわかめののり酢和え きのこたっぷり豆乳みそ汁					飲用牛乳、粉寒天、削り節、ちりめんじゃこ、あおのり、おから、レンズまめ、たまご、ワカメ、きざみのり、鶏こま、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	精白米、はいが精米、粒麦、三温糖、白ごま（いり）、じゃがいも、小麦粉、乾パン粉（卵無）、油	にんじん、ねぎ、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、はくさい、えのきたけ、ほんしめじ	10月30日は食品ロス削減の日です。給食でだしに使ったかつお節をふりかけに変身させます。
			737	28.2	22.8	2.4					
31	金	ハロウィン 献立	カレーピラフ クリームソースがけ ちりめんおかかサラダ パンフキンケーキ					飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、豆乳、ちりめんじゃこ、おかか、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、バター、米粉、白ごま（いり）、ごま油、さとう、小麦粉、アーモンド	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、だいこん、キャベツ、きゅうり、こまつな、赤パプリカ、レモン、西洋かぼちゃ	10月31日は「ハロウィン」です。デザートにはかぼちゃを使ったケーキを作ります。
			854	32.4	27.5	2.5					

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月の給食栄養目標 ・栄養と運動の関係を理解しよう ・主食、主菜、副菜の役割を理解しよう

～ 毎日350gの野菜を食べよう ～
10月 平均野菜使用量
121g