

令和7年10月 予定献立表

日	主食	牛乳	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	1食あたりたんぱく質 脂質
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1(水) 都民の日(給食はありません)						
2(木)	ご飯 豆腐ハンバーグ おなか和え じゃがいもと玉葱のみそ汁	○	牛乳,豚ひき肉,とり挽き肉,押し豆腐,たまご,調理用牛乳,かつお節,油揚げ,淡色辛みそ,赤みそ,あおさのり	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,生パン粉,三温糖	生姜,玉葱,人参,大根,えのきたけ,レモン(汁),白菜,小松菜,もやし,葉ねぎ	713 kcal 29.9 g 20.2 g
3(金)	麦ごはん ひじきふりかけ 野菜の旨煮 練ゴマあえ くだもの	○	牛乳,芽ひじき(乾),ちりめんじゃこ,かつお節,鶏肉,焼くわ(卵・小麦なし),生揚げ,ひよこまめ(乾)	米,押し麦,上白糖,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも,白すりごま,白練りごま,三温糖	生姜,ごぼう,人参,乾しいたけ,キャベツ,小松菜,なし	747 kcal 30.5 g 20.3 g
6(月)	<十五夜の行事食> 栗ごはん 魚の味噌だれがけ 磯和え お月見だんご	○	牛乳,さば,淡色辛みそ,赤みそ,もみのり	米,もち米,むぎぐり,黒炒りごま,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,つきこんにゃく,三温糖,白玉粉	生姜,もやし,人参,キャベツ,かぼちゃペースト(冷)	738 kcal 28.8 g 21.0 g
7(火)	おさつトースト 野菜のトマト煮 バインと桃のヨーグルト	○	牛乳,調理用牛乳,生クリーム,赤いんげん豆,鶏肉,ピザ用チーズ,プレーンヨーグルト	食パン,さつまいも,有塩バター,グラニュー糖,黒炒りごま,じゃがいも,サラダ油,ざらめ糖,上白糖	人参,玉葱,キャベツ,ぶなしめじ,にんにく,ホールトマト(缶),グリーンピース(冷),パイナップル(缶),桃(缶)	741 kcal 27.9 g 22.8 g
8(水)	ご飯 ヤンニョムチキン 野菜ナムル トック入りスープ	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ,たまご,乾燥わかめ,	米,押し麦,かたくり粉,米粉,揚げ油,三温糖,上白糖,ごま油,白炒りごま,もち	にんにく,生姜,切干大根,小松菜,もやし,人参,玉葱,えのきたけ,チンゲンサイ	811 kcal 30.2 g 26.5 g
9(木)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け ツナ和え 根菜のみそ汁	○	牛乳,ししゃも,まぐろ水煮(缶),鶏肉,油揚げ,白いんげん豆,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,米粉,かたくり粉,揚げ油,上白糖,三温糖,ごま油,サラダ油,さつまいも	長葱,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,ごぼう,大根	746 kcal 27.0 g 22.3 g
10(金)	ちゃんこうどん キャベツの塩昆布和え ブルーベリーとバナナのケーキ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼くわ(卵・小麦なし),かまぼこ,塩昆布,豆乳	冷凍うどん,サラダ油,白すりごま,上白糖,ごま油,小麦粉	人参,大根,玉葱,長葱,小松菜,キャベツ,きゅうり,バナナ,レモン(果汁),ブルーベリー	749 kcal 30.8 g 26.5 g
13(月) スポーツの日						
14(火)	さつまいもご飯 魚の生姜焼き 切干大根入りサラダ もずくの卵とじ汁	○	牛乳,さば,もずく,とうふ(もめん),たまご	米,もち米,さつまいも,黒炒りごま,上白糖,ごま油,かたくり粉	生姜,長葱,もやし,小松菜,人参,きゅうり,切干大根,玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	726 kcal 32.9 g 24.5 g
15(水)	<北海道の郷土料理> 昆布ごはん いももち 石狩汁	○	牛乳,まぐろ油漬け(缶),油揚げ,細切り昆布,生鮭(角切),とうふ(もめん),淡色辛みそ,白いんげん豆	米,もち米,押し麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,かたくり粉,上白糖,揚げ油,つきこんにゃく,有塩バター	えだまめ(冷凍),人参,キャベツ,玉葱,ぶなしめじ,長葱,小松菜	753 kcal 27.9 g 21.1 g
16(木) 中間考査(給食はありません)						
17(金) 中間考査(給食はありません)						
20(月)	スパゲティ焼酎ソース ビーンズサラダ 有機キャロットゼリー	○	牛乳,ベーコン(無添加),豚肉,大豆(水煮),生クリーム,調理用牛乳,ピザ用チーズ,むきえび,白いんげん豆,ひよこ豆(乾),粉寒天	ハーフスパゲティ,サラダ油,有塩バター,小麦粉,上白糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム(ゆで),キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン(缶),オレンジジュース	749 kcal 30.8 g 26.2 g
21(火)	<台湾の郷土料理> 魯肉飯(ルーローハン) 米粉湯(ミーファンタン) パイナップルゼリー	○	牛乳,豚肉,うずら卵(水煮),鶏肉,粉寒天	米,押し麦,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,ピーマン,ごま油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,チンゲンサイ,長葱,パインジュース,パイナップル(缶)	776 kcal 28.4 g 20.5 g
22(水)	ご飯 鮭のさざれ焼き キャベツとじゃこのサラダ さつまいものみそ汁	○	牛乳,生鮭,ちりめんじゃこ,刻みのり,とうふ(もめん),乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,エッグケアマヨネーズ,パン粉(乾),三温糖,ごま油,白炒りごま,さつまいも	キャベツ,人参,きゅうり,小松菜,玉葱	757 kcal 36.3 g 23.3 g
23(木)	麦ご飯 魚の香味焼き 人参ドレッシングのサラダ 里芋のかきたま汁 くだもの	○	牛乳,さわか,まぐろ水煮(缶),乾燥わかめ,たまご	米,押し麦,ごま油,三温糖,白炒りごま,サラダ油,上白糖,里芋,かたくり粉	長葱,生姜,にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン(缶),人参,玉葱,小松菜,りんご	724 kcal 32.4 g 21.3 g
24(金)	麦ごはん わかめのジュージュ 有機野菜のそばろ煮 かみかみサラダ	○	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節,淡色辛みそ,豚ひき肉,まぐろ水煮(缶),大豆	米,押し麦,ごま油,白炒りごま,サラダ油,しらたき,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,上白糖	長葱,生姜,人参,玉葱,乾しいたけ,グリnpピース(冷凍),大根,きゅうり,ごぼう	724 kcal 27.4 g 16.5 g
27(月)	麻婆豆腐丼 春雨スープ くだもの	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ,押し豆腐,鶏肉	米,押し麦,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,白すりごま	生姜,にんにく,人参,乾しいたけ,玉葱,ゆでたけのこ,長葱,ニラ,えのきたけ,小松菜,みかん	748 kcal 35.0 g 20.0 g
28(火)	ご飯 おから入りメンチカツ わかめサラダ 根菜汁	○	牛乳,豚ひき肉,おから,たまご,乾燥わかめ	米,押し麦,生パン粉,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,上白糖,サラダ油,ごま油,白炒りごま,つきこんにゃく,かたくり粉	キャベツ,人参,玉葱,小松菜,きゅうり,ごぼう,大根,長葱	782 kcal 29.0 g 24.8 g
29(水)	秋野菜の米粉カレー ひよこサラダ フルーツミルクゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,豆乳,ピザ用チーズ,白いんげん豆,ひよこまめ(乾),粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,サラダ油,さつまいも,里芋,米粉,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,エリンギ,ぶなしめじ,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン(缶),みかん(缶)	823 kcal 27.0 g 22.8 g
30(木)	ご飯 あんかけ卵焼き じゃがいもと人参のきんぴら きのこ汁	○	牛乳,まぐろ水煮(缶),たまご,豚肉,油揚げ	米,押し麦,サラダ油,上白糖,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,しらたき,板こんにゃく	玉葱,人参,乾しいたけ,ごぼう,さやいんげん,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,まいたけ,長葱	707 kcal 29.0 g 21.0 g
31(金)	黒砂糖コッペパン かぼちゃのマカロニグラタン 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン(無添加),白いんげん豆,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ,粉チーズ,ウィンナー(無添加)	黒砂糖パン,サラダ油,さつまいも,マカロニ,小麦粉,有塩バター,パン粉(乾)	玉葱,マッシュルーム(水煮),かぼちゃ,かぼちゃペースト(冷),パセリ,セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶)	799 kcal 29.9 g 29.7 g

**行事食  
~十五夜~**

十五夜をご存知でしょうか?十五夜は、一年で最も月がきれいに見える日とされています。十五夜は、旧暦の8月15日です。現代の暦では年ごとに異なる、今年は10月6日です。給食では、月に見立てたお月見団子を作ります。

**10月10日は  
目の愛護の日**

栄養の面から目を守るには、「ビタミンA」という栄養素がとても大切です。不足すると細かい所で視力が低下する夜盲症を発症するなど様々な不調があるため、ビタミンAをきちんと摂り、目の健康を守りましょう。また、ブルーベリーやナスに含まれる「アントシアニン」という成分も目の健康に役立ちます。給食では、アントシアニンが豊富なブルーベリーを使ったデザートを作ります。

**15日 北海道の  
郷土料理**

いももち は北海道を代表する農産物のじゃが芋を使った郷土料理です。家庭でも手軽に作ることができます。石狩汁は、北海道石狩地方に伝わる石狩鍋をアレンジした汁物です。もとは、漁師たちが食べる鍋料理で、鮭のぶつ切りや、野菜などを味噌で味付けしたと言われています。給食では、鮭の身や野菜を使って作ります♪

**世界の料理  
~台湾~**

10月は、5年生が修学旅行で台湾を訪問します。台湾は、中国の東に位置する小さな島国です。現代的な都市、伝統的な中国寺院、壮大な山岳地帯などがあります。北部にある首都台北は、夜市などで有名です。魯肉飯は、甘辛く煮込んだ豚肉をかけたご飯で、台湾の定番料理です。米粉湯は、お米で作った麺「ビーフン」入りのスープです。給食では、具だくさんにアレンジします。給食で台湾料理を楽しみましょう♪

**10月31日は  
ハロウィン**

ハロウィンは、秋の収穫を祝うお祭りです。ヨーロッパを起源としますが、最近では日本でも身近になっています。ハロウィンと言えば、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オー・ランタンが印象的です。給食では、ハロウィンにちなんで、かぼちゃをたっぷり使ったマカロニグラタンを作ります♪

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。※くだものは市場の状況を確認し、旬のものを提供します。※東京都産の食材は太字で示しています。