

10月 学校給食予定献立表



立国給食キャラクター
「たちこっま」です！

令和7年10月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤 体の組織をつくるもの 肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品・小魚・海藻	黄 エネルギーになるもの 米・パン・麺・芋・油・砂糖・種実	緑 体の調子を整えるもの 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 都民の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
2 木	あぶ玉丼 かぶと白菜のスタミナサラダ りんごとさつまいもの甘煮	○	鶏もも肉、油揚げ、たまご	精白米、押麦、三温糖、片栗粉 ごま油 さつまいも、有塩バター、三温糖	玉葱、にんじん、ごぼう、糸みつば きゅうり、はくさい、にんじん、かぶ、かぶ葉、にんにく りんご、レモン果汁	800kcal 29.7g 25.9g
3 金	五目チャーハン ジャンボ餃子 豆腐の中華スープ みかん	○	焼豚、なると、たまご 豚ひき肉 鶏もも肉、木綿豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油 ぎょうざの皮、ごま油、米ぬか油、薄力粉 サラダ油、上白糖、片栗粉	しょうが、ねぎ、グリーンピース キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが しょうが、たけのこ水煮、玉葱、にんじん、はくさい、こまつな みかん	794kcal 32.2g 30.0g
6 月	★十五夜★ 里芋ごはん さばの香味焼き のりあえ みそ汁 月見団子	○	鶏もも肉、さつまいも さば 刻みのり 煮干し、生わかめ、油揚げ	精白米、サラダ油、さといも、三温糖、白いりごま ごま油、三温糖、白いりごま 三温糖、サラダ油 白玉もち、三温糖、片栗粉	にんじん、いんげん にんにく、しょうが、にら ほうれんそう、えのきたけ、もやし だいこん、玉葱、こまつな	828kcal 37.6g 29.1g
7 火	ごはん チキンチキンごぼう 小松菜のレモンあえ かきたま汁	○	鶏もも肉 木綿豆腐、たまご	精白米 米粉、米ぬか油、片栗粉、サラダ油、三温糖 三温糖、サラダ油 片栗粉	しょうが、ごぼう、にんじん、青ピーマン、むき枝豆 こまつな、もやし、ぶなしめじ、レモン果汁 たけのこ水煮、玉葱、ほうれんそう	785kcal 34.5g 26.2g
8 水	フレンチトースト ポトフ マカロニミートソース	○	液卵、調理用牛乳 無添加ベーコン、豚モモ肉 豚ひき肉	食パン、三温糖、はちみつ、有塩バター、グラニュー糖 じゃがいも パンネ、オリーブ油	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、グリーンピース 玉葱、にんじん、マッシュルーム	731kcal 33.7g 29.1g
9 木	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐	○	豚モモ肉、生揚げ 無添加ポークハム アガー、調理用牛乳、生クリーム	精白米 サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま油 緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、白いりごま 上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、たけのこ水煮、ねぎ、青ピーマン にんじん、きゅうり みかん缶、レモン果汁	856kcal 35.7g 28.9g
10 金	★開校記念日お祝い献立★ 赤飯 チキンカツ のり酢あえ お祝いすまし汁	ミルク コーヒ	ささげ 鶏胸肉 刻みのり 鶏こま肉、祝いなると	もち米、精白米、黒いりごま 薄力粉、乾燥パン粉、米ぬか油 三温糖、サラダ油	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	785kcal 36.9g 21.1g
13 月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 スポーツの日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
14 火	★スペインメニュー★ バエリア トルティージャ (スペイン風お餅) ソパ・デ・アホ (にんにく入りスープ) みかんゼリー	○	鶏もも肉、いか、むきえび、あさり たまご、調理用牛乳、無添加ロースハム、ダイスチーズ 無添加ウインナー アガー	精白米、米粒麦、オリーブ油 じゃがいも、三温糖、有塩バター オリーブ油 グラニュー糖	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、青ピーマン 玉葱、にんじん、トマト、青ピーマン にんにく、マッシュルーム、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな みかんジュース、みかん缶	712kcal 31.6g 22.8g
🍷🍷🍷🍷🍷🍷 15日(水)～17日(金) 中間考査(給食なし) 🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
20 月	ごはん 和風つくねバーグきのこあん 大根とじゃこの和風サラダ さつまいも汁	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、木綿豆腐 ちりめんじゃこ、削り節 鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐	精白米 乾燥パン粉、三温糖、片栗粉 白いりごま、ごま油、三温糖 サラダ油、さつまいも	ごぼう、ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱 だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	737kcal 35.3g 23.6g
21 火	チキンカレー こまつなサラダ カスタードプリン	○	鶏もも肉、ピザチーズ ツナ 調理用牛乳、生クリーム、たまご	精白米、米粒麦、サラダ油、薄力粉、じゃがいも サラダ油、三温糖 上白糖、三温糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ こまつな、キャベツ、にんじん	878kcal 29.9g 32.3g
22 水	★北海道メニュー★ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え どさんこ汁	○	鮭 豚肩肉、木綿豆腐、生わかめ	精白米 有塩バター、三温糖、白いりごま 白すりごま、三温糖 じゃがいも、有塩バター	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン こまつな、もやし、にんじん にんじん、玉葱、だいこん、とうもろこし、ねぎ	723kcal 34.2g 24.7g
23 木	ごはん ヤンニョムチキン 海藻サラダみそドレッシング きのこ白菜の中華スープ	○	鶏もも肉、クラッシュ大豆 海藻ミックス、ちりめんじゃこ 鶏もも肉	米ぬか油、片栗粉、薄力粉、三温糖 三温糖、ごま油、白すりごま 片栗粉、ごま油	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな きくらげ、えのきたけ、はくさい、しょうが、万能ねぎ	755kcal 34.5g 24.5g
24 金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまみそあえ	○	鶏こま肉、油揚げ 焼きちくわ、あおのり ツナ	冷凍うどん、サラダ油、三温糖 米ぬか油、薄力粉、片栗粉 白ねりごま、三温糖	にんじん、干し椎茸、こまつな、ねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、とうもろこし	808kcal 32.9g 34.2g
27 月	ごはん とんかつ 小松菜と油揚げのあえもの 根菜のごま汁	○	豚ひれ肉 油揚げ、刻みのり 木綿豆腐	精白米 薄力粉、片栗粉、乾燥パン粉、米ぬか油 三温糖、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、白すりごま、白ねりごま	こまつな、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	785kcal 36.0g 25.1g
28 火	★京都・奈良メニュー★ 奈良茶飯 鯖の西京焼き 湯葉入り煮びたし 白玉汁	○	いり大豆(黄大豆) さわら 湯葉 鶏こま肉、油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 白玉もち ミルクパン	ほうじ茶 こまつな、もやし、にんじん ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	735kcal 36.2g 21.6g
29 水	ミルクパン・りんごジャム 豆腐のラザニア風 マセドアンサラダ	○	押し豆腐、豚ひき肉、調理用牛乳、ピザチーズ じゃがいも、三温糖、サラダ油	サラダ油、有塩バター、小麦粉 じゃがいも、三温糖、サラダ油	りんごジャム にんにく、玉葱、セロリー、にんじん、トマトジュース、パセリ にんじん、きゅうり、玉葱	780kcal 31.5g 34.4g
30 木	ごはん ハンバーグ和風ソース ポテト和風サラダ 田舎汁 みかん	2・3年生 給食なし	豚ひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、大豆 無添加ポークハム、刻みのり 油揚げ	精白米 パン粉(乾燥)、三温糖、片栗粉 じゃがいも、三温糖、ごま油、白すりごま	しょうが、玉葱、にんにく にんじん、きゅうり、キャベツ ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ みかん	723kcal 29.1g 21.2g
31 金	★保護者向け給食試食会★ ピビンバ トックと卵のスープ 紅茶ケーキ	○	豚ひき肉 鶏もも肉、たまご 豆乳	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白いりごま サラダ油、片栗粉、トック、ごま油 薄力粉、片栗粉、マーガリン、サラダ油、三温糖、水あめ、粉糖	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり しょうが、ぶなしめじ、ねぎ、チンゲンサイ 紅茶	880kcal 29.9g 29.9g

※ 食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》エネルギー783kcal たんぱく質33.3g 脂質27.2g