



# 令和7年10月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

| 日           | 曜 | 主食・主菜                     | 副菜・デザート                   | 牛乳                                        | (赤の食品)<br>血や肉になる                          | (黄の食品)<br>熱や力になる                            | (緑の食品)<br>体の調子を整える                                                            | ひとこと                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|---|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | 水 | ナン  インドの料理<br>キーマカレー      | グリーンサラダ<br>ぶどうゼリー         | ○<br>ぶたにく レンズ豆 かいそう<br>牛乳                 | ○<br>ぶたにく とりにく たまご<br>粉かつお のり<br>牛乳       | ナン 油 米粉 さとう<br>米 もち米 麦<br>油 さとう じゃが芋<br>小麦粉 | しょうが にんにく セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト缶 ビーマン<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな ぶどうジュース | <p><b>今月の給食目標</b><br/>好き嫌いをなく<br/>食べよう</p> <p>&lt;低学年&gt;<br/>きらいなものでも<br/>すこしずつたべよう。</p> <p>&lt;中学年&gt;<br/>栄養を考えて食べよう。</p> <p>&lt;高学年&gt;<br/>栄養のバランスを考えて<br/>何でも食べよう。</p>                                         |
| 2           | 木 | きんぴらごはん<br>たまご焼き          | いそあえ<br>みそポテト             | ○<br>ぶたにく とりにく たまご<br>粉かつお のり<br>牛乳       | ○<br>サバ みそ<br>こんぶ とりにく とうふ<br>牛乳          | 米 もち米 麦<br>油 さとう じゃが芋<br>小麦粉                | ごぼう にんじん れんこん<br>さやいんげん えのき たまねぎ<br>こまつな キャベツ                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3           | 金 | ごはん<br>サバのみそに             | しおちゃんこ汁<br>こんにゃくサラダ       | ○<br>ぶたにく とりにく とうふ<br>牛乳                  | ○<br>サバ みそ<br>こんぶ とりにく とうふ<br>牛乳          | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 白玉粉<br>米粉                | しょうが だいこん にんじん えのき<br>長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6           | 月 | スタミナ丼<br>行事食 ～ 十五夜 ～      | きのことうふのスープ<br>月見だんご       | ○<br>ぶたにく とりにく とうふ<br>牛乳                  | ○<br>サケ ぶたにく あぶらあげ<br>みそ<br>牛乳            | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 白玉粉<br>米粉                | しょうが だいこん にんじん たまねぎ<br>ごぼう コーン 長ねぎ もやし<br>きゅうり                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7           | 火 | ごはん  北海道の料理<br>サケのしおこうじ焼き | どさんこ汁<br>もやしのわふうサラダ       | ○<br>いんげん豆 生クリーム<br>牛乳                    | ○<br>サケ ぶたにく あぶらあげ<br>みそ<br>牛乳            | 米 麦 油<br>じゃが芋 さとう ごま                        | しょうが だいこん にんじん たまねぎ<br>ごぼう コーン 長ねぎ もやし<br>きゅうり                                |                                                                                                                                                                                                                      |
| 8           | 水 | セサミトースト<br>秋野菜のクリームシチュー   | カレー風味のクルトンサラダ             | ○<br>とりにく あぶらあげ シヤモ<br>たまご<br>牛乳          | ○<br>とりにく あぶらあげ シヤモ<br>たまご<br>牛乳          | 食パン バター さとう<br>ごま 油 さつま芋<br>米粉              | にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9           | 木 | こぎつねごはん<br>シヤモの香味揚げ       | むらくも汁<br>くだもの             | ○<br>ぶたにく みそ いんげん豆<br>生クリーム たまご<br>牛乳     | ○<br>とりにく あぶらあげ シヤモ<br>たまご<br>牛乳          | 米 もち米 油<br>さとう かたくり粉 米粉                     | にんじん さやいんげん しょうが もやし<br>えのき 長ねぎ こまつな くだもの                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10          | 金 | みそラーメン                    | スイートポテト                   | ○<br>とりにく のり ぶたにく<br>あぶらあげ みそ かたくり粉<br>牛乳 | ○<br>とりにく のり ぶたにく<br>あぶらあげ みそ かたくり粉<br>牛乳 | 米 麦 生パン粉<br>さとう かたくり粉 油<br>じゃが芋 こんにゃく       | しょうが たまねぎ れんこん ごぼう<br>しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ<br>こまつな キャベツ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14          | 火 | つくね丼                      | 豚汁<br>おひたし                | ○<br>ぶたにく ベーコン<br>牛乳                      | ○<br>とりにく のり ぶたにく<br>あぶらあげ みそ かたくり粉<br>牛乳 | 米 麦 油<br>さとう 米粉 じゃが芋                        | しょうが にんにく セロリ にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー コーン レモン くだもの           | <p>《読書月間》<br/>10月は読書月間です。<br/>今月は、10月の給食でも登場<br/>する、秋の味覚(さつまいも・<br/>きのこ・りんご)が登場する本<br/>を紹介します。</p> <p>○ばばあちゃんやきいも<br/>たいかい</p> <p>○ほしじいたけほしあたけ</p> <p>○りんごがたべたいねずみくん</p> <p>校内で本を紹介していますの<br/>で、ぜひ、読んでみてください。</p>  |
| 15          | 水 | ハヤシライス                    | カントリーサラダ<br>くだもの          | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16          | 木 | ごはん<br>とうふミートボール          | ビーフンスープ<br>くだもの           | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17          | 金 | しおこんぶごはん<br>さかなの南部焼き      | はっと汁  山形県の料理<br>さつま芋の甘煮   | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20          | 月 | とうにゅうタンタンめん               | わかめサラダ                    | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  | <p>◇くだものは、りんご・みかんなど<br/>季節のものを使います。</p> <p>◇材料の都合で献立を変更する<br/>ことがあります。</p>                                                                                                                                         |
| 21          | 火 | ごはん<br>さかなのバーベキュー焼き       | じゃが芋とり肉の煮物<br>ひじきとちくわのサラダ | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 22          | 水 | やきにくチャーハン                 | たまごとコーンのスープ<br>きなこ豆       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 23          | 木 | ツナマヨトースト<br>ポークシチュー       | くだもの                      | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 24          | 金 | サバごはん<br>五目豆腐             | ごぼうのからあげ                  | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  | <p>◇今月の平均栄養価◇<br/>エネルギー 609kcal<br/>たんぱく質 24.1g<br/>カルシウム 337mg<br/>塩 分 2.0g</p> <p>11月の献立表は、11月4日<br/>に配信します。</p>                                                                                                                                                                                      |
| 27          | 月 | スパゲッティ<br>サーモンクリームソース     | ビーンズサラダ<br>くだもの           | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 28          | 火 | ごはん<br>とうふナゲット            | かきたま汁<br>ひとしおやさい          | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 29          | 水 | きなこあげパン<br>ボルシチ  ロシアの料理   | かいそうサラダ                   | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 30          | 木 | すきやき丼                     | だいこんのみそ汁<br>くだもの          | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  | <p>◇今月の平均栄養価◇<br/>エネルギー 609kcal<br/>たんぱく質 24.1g<br/>カルシウム 337mg<br/>塩 分 2.0g</p> <p>11月の献立表は、11月4日<br/>に配信します。</p>                                                                                                                                                                                      |
| 31          | 金 | さつま芋ごはん<br>サバのカレー風味焼き     | すまし汁<br>ごまあえ              | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11/4<br>(火) |   | プルコギ丼                     | トックスープ<br>くだもの            | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | ○<br>とりにく とうふ<br>牛乳                       | 米 麦 油<br>さとう かたくり粉 さとう                      | にんじん たまねぎ チンゲン菜<br>しょうが くだもの                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

※材料の都合で献立を変更する場合があります。