

令和7年度



## 10月分給食献立表



大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
1	水	麦ごはん 牛乳 鶏の香味焼き おひたし みそ汁	563	24.1	<p>朝晩は冷え込みはじめ、吹く風もすっかりと秋めいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、体調に気を付けながら秋の夜長に様々なことを楽しみましょう。</p> <p><b>10月の献立から</b></p> <p>&lt;6日 十五夜&gt; 十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことです。「中秋の名月」とも呼ばれ、この日の月は一年のうちで一番美しく見えるため、昔からススキを飾り、お団子や里芋などをお供えて月を眺めてきました。今年の十五夜は10月6日です。給食では、月をかたどったかまぼこ入りのすまし汁を作ります。当日の夜はきれいな月が見られるとよいですね。</p> <p><b>スポーツで力を発揮するためには？</b></p> <p>運動会やスポーツなどで実力を発揮するには、毎日の練習はもちろんですが、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。ぜひ早寝早起きを心がけるとともに、いろいろな食べ物から栄養をとり、体調を整えるようにしましょう。</p> <p><b>～栄養バランスのよい食事の基本型～</b></p> <div> <p><b>主食</b></p> <p>ごはん・パン・めん類など</p> <p><b>副菜</b></p> <p>野菜・きのこ・芋・海藻などを多く使ったおかず</p> <p><b>主菜</b></p> <p>肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず</p> <p>この三つをそろえると栄養バランスが良くなります。乳製品や果物を組み合わせるのもよいでしょう。</p> </div> <p><b>10月16日は世界食料デー！！</b></p> <p>世界食料デーは、世界中の誰もが安心して食事をすることができ、栄養不足に苦しむ人がいない世界を目指して定められた日です。世界には食べ物を満足に食べられない人が7億人以上いる一方で、作られた食べ物の1/3が捨てられています。日本の食品ロス量も約460万トンにのぼります。世界中の人々が食べる幸せを味わえるためにどうすればよいでしょうか？</p> <p>苦しい食べ物にも挑戦する、感謝の気持ちを込めて食べるなど、みなさんができることはほんの小さなことかもしれませんが、一人一人の歩が合わさると大きな歩になります。ぜひ、少しでも世界の食の問題について考える時間を作ってみてくださいね。</p> <p>&lt;保護者の皆様へ&gt; このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけたますと幸いです。よろしくお願いいたします。</p>
2	木	メープルシロップトースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	573	24.3	
3	金	麦ごはん 牛乳 鮭のカレーマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 田舎汁	571	27.4	
6	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ふくさ卵 すまし汁	558	24.6	
7	火	麦ごはん 牛乳 揚げ魚のチリソースがけ 春雨の炒め物 わかめスープ	598	22.9	
8	水	大豆ときのこのそぼろ丼 牛乳 じゃがいもと野菜の昆布和え むらくも汁	562	25.4	
9	木	黒砂糖パン 牛乳 揚げ魚のマッシュルームソース 粉ふきいも マカロニスープ	570	25.7	
10	金	きのこのハヤシライス 牛乳 大根サラダ くだもの	596	20.7	
14	火	あぶたま丼 牛乳 あおさ汁 ぶどうゼリー	618	25.3	
15	水	麦ごはん 牛乳 魚の塩こうじ焼き 切干大根の和え物 めかたま汁	554	25.7	
16	木	みそラーメン 牛乳 中華風大根 大学芋	571	22.6	
17	金	鶏肉とごぼうのごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ みそ汁	652	25.2	
20	月	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものごま焼き	622	26.9	
21	火	五目うどん 牛乳 さつまいもとコーンのかき揚げ くだもの	552	22.5	
22	水	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え にらたま汁	584	26.2	
23	木	柏パン 牛乳 チーズコロケ ポイルキャベツ レンズ豆のトマトスープ	600	22.2	
24	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ツナひじきサラダ くだもの	581	23.8	
27	月	かやくごはん 牛乳 魚の揚げ出し風 豚汁	591	26.8	
28	火	ツナピザトースト 牛乳 ポトフ くだもの	570	26.3	
29	水	焼肉丼 牛乳 わかめと豆腐のスープ フルーツのヨーグルト和え	604	23.2	
30	木	クリームソーススパゲティ 牛乳 海藻サラダ くだもの	568	22.6	
31	金	カツカレー 牛乳 ガルバンゾーのスープ	663	26.6	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

# 10月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	とりのこうみやき		とりにく	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	にんにく、しょうが、ねぎ
	おひたし		かつおぶし	さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん
2 木	メープルシロップトースト	○		しょくパン、バター、メープルシロップ、さとう	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマトかん、パセリ
	ツナサラダ		ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん、たまねぎ
3 金	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さけのカレーマヨネーズやき		あきざけ	マヨネーズ、さとう	
	やさいのごまあえ			さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
6 月	いなかじる	○	あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、ねぎ
	ぶたにくのしぐれごはん		ぶたにく、あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、しょうが、さいいんげん
	ふくきたまご		ぶたにく、ほしひじき、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこみず、ほししいたけ
	ずましじる		とりにく、かまぼこ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
7 火	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	あげざかなのチリソースがけ		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	わかめスープ		わかめ	しろいりごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ
8 水	だいずときのこのそぼろどん	○	とりにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、しょうが
	じゃがいもとやさいのこんぶあえ		しおこんぶ	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、キャベツ、こまつな
	むらくもじる		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな
9 木	くろざとうパン	○		くろざとうパン	
	あげざかなのマッシュルームソース		あかうお	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマトかん
	こふきいも			じゃがいも	パセリ
	マカロニスープ		とりにく	マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
10 金	きのこのハヤシライス	○	ぶたにく、レンズまめ、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、えのきたけ、トマトジュース
	だいこんサラダ		くきわかめ	あぶら、さとう、しろいりごま	だいこん、にんじん、きゅうり
	くだもの				りんご
14 火	あぶたまどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな
	あおさじる		とりにく、とうふ、あおさ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
15 水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのおこうじやき		サゴシ	さとう	
	きりぼしだいこんのあえもの			ごまあぶら、さとう、しろいりごま	きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん
	めかたまじる		とりにく、たまご、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なまししいたけ、ねぎ
16 木	みそラーメン	○	ぶたにく、やきちくわ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、しろいりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、ねぎ
	ちゅうかうふだいこん			さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり
	だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、くろいりごま	
	とりにくごぼうのごはん		とりにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
17 金	ぶたにくとこうやどうふのあまからあげ	○	ぶたにく、こうやどうふ	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが
	みそしる		あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな
	ごはん			こめ	
20 月	ゆかりふりかけ	○	あおのり	しろいりごま	ゆかり
	にくじゃがに		ぶたにく	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも、くるまふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな
	ししゃものごまやき		ししゃも	こむぎこ、しろいりごま	
	ごもくうどん		ぶたにく、あぶらあげ、やきちくわ	あぶら、れいとうほそうどん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな
21 火	さつまいもとコーンのかきあげ	○	ほしひじき、だいず、たまご、あおのり	さつまいも、しろいりごま、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	ホールコーンかん、たまねぎ
	くだもの				みかん
	むぎごはん			こめ、むぎ	
22 水	さかなのごまみそやき	○	さば、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	
	やさいのいそあえ		きざみのり		もやし、キャベツ、にんじん、こまつな
	にらたまじる		とりにく、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、にら
23 木	かしわパン	○		ミルクパン	
	チーズコロッケ		ぶたにく、ダイスチーズ	あぶら、じゃがいも、ポテトパウダー、こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、あげあぶら	にんじん、たまねぎ
	ボイルキャベツ				キャベツ
	レンズまめのトマトスープ		ぶたにく、レンズまめ	じゃがいも、シエルマカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、こまつな
24 金	マーボーどうふどん	○	ぶたにく、だいず、あかみそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ
	ツナひじきサラダ		ほしひじき、ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	くだもの				りんご
27 月	かやくごはん	○	ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、つきこんにゃく、さとう、しろいりごま	ほししいたけ、にんじん
	さかなのあげだしふう		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう	だいこん、ぼんのうねぎ
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
28 火	ツナピザトースト	○	ツナかん、シュレッドチーズ	はいがしょくパン、あぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールトマトかん
	ポトフ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	くだもの				みかん
29 水	やきにくどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろすりごま、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン
	わかめととうふのスープ		とりにく、とうふ、わかめ	ごまあぶら	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう	パイナップルかん、おうとうかん
30 木	クリームソースパゲティ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ
	かいそうサラダ		かいそうミックス	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				りんご
31 金	カツカレー	○	とりにく、シュレッドチーズ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あげあぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん
	ガルパンゾーのスープ		とりにく、ひよこまめ		たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな